

## Menu 28.10- 3.11.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Poniedziałek 28.10.2024**

### **Śniadanie**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Wędzonka Krotoszyńska<sup>1,6,7,9,10,11</sup> 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **W.** - Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)  
Ser Mazdamer<sup>7</sup> (30g)(106 kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Ogórek (30g)(3kcal) / **2** – pomidor bez skórki 30g  
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal)/ **2** – pomidor bez skórki 20g  
Kawa z mlekiem 250ml<sup>1,7</sup> (200kcal) /**ML.**- z napojem owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal) /**6./ 3.** – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Salatka z serem feta (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g<sup>7</sup> (139kcal) **2-**salatka z mozzarellą (pomidor bez skórki, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30<sup>7</sup> (138kcal) **ML-** bez sera, więcej warzyw  
Woda 250ml

### **Obiad**

Krem z białych warzyw z cieciorką<sup>7,8,9</sup> 300ml (181 kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> / **2** – krem z białych warzyw bez cieciorki 300ml  
Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie serowym<sup>1</sup> (215g, w tym 100g mięsa)(287 kcal)/ **3./ ML.** – sos z serem wegańskim<sup>6</sup> i śmietaną sojową<sup>6</sup> / **W.** - kotlet sojowy<sup>6</sup> 100g w sosie pieczarkowym  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z czerwonej kapusty 120g (81kcal) / **2.** – Puree z kalafiora z koperkiem<sup>7</sup> (120g) (69kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Banan 1 szt.

### **Kolacja**

Salatka cesar<sup>1,7</sup> 100g (69kcal) / **2** – pomidor bez skórki / **W.** – gotowane jajko<sup>3</sup> 1 szt. zamiast kurczaka  
Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Schab zapiekany w ziołach<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **W.** – ser Gouda<sup>7</sup> 30g  
Pomidor (50g)(6kcal) / **2** – pomidor bez skórki 50g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne;3 - Jaja i produkty pochodne;4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe);6 - Soja i produkty pochodne;7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 28.10- 3.11.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Wtorek 29.10.2024**

### **Śniadanie**

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i orzechami<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/50g/10g (335kcal) / **ML.** – na mleku owsianym<sup>1</sup>

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)

Masło<sup>7</sup> 10g (150 kcal)

Szynkówka drobiowa<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g / **W.** - Serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(40kcal)

Pomidor (30g)(4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g

Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami<sup>7,9</sup> 300ml (150kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> zamiast zwykłej / **2.** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)

Sznyceł wieprzowy pod warzywną pierzynką<sup>7</sup> (150g, w tym 100g mięsa) / **ML./ 3.** – z serem wegańskim<sup>6</sup> zamiast goudy / **W.** - kotlet warzywny z brokułem<sup>1,3</sup> 100g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z selerem, jabłkiem i jogurtem 120g (68kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>8</sup>

Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Pomarańcza 1 szt.\*

### **Podwieczorek**

Gruszka 130g (75 kcal) / **2.** – jabłko pieczone 130g

### **Kolacja**

Zapiekanka jajeczno-warzywna (ziemniaki 80g, pomidor 30g, cukinia 30g, papryka czerwona 40g, ser Gouda<sup>7</sup> 15g, jaja<sup>3</sup> 50g, musztarda 3g, olej rzepakowy 2g)<sup>3,7</sup> (250g)(222kcal) / **2** – pomidor bez skórki, marchewka zamiast papryki, bez musztardy / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> zamiast fety<sup>7</sup>

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>

Masło<sup>7</sup> 10g (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal) / **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **W.** - Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)

Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Chleb żytni na zakwasie 40g<sup>1</sup> + masło 5g<sup>7</sup> + szynka z piersi kurczaka 15g<sup>1,6,9</sup> + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny<sup>1</sup>, liść sałaty

Woda 250ml

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne; 3 - Jaja i produkty pochodne; 4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe); 6 - Soja i produkty pochodne; 7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 28.10- 3.11.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Środa 30.10.2024**

### **Śniadanie**

Pasta z makreli<sup>3,4,7, 10</sup>(60g)(94kcal) /**ML**. – pasta warzywna z kalafiozem<sup>3, 10</sup> (60g)  
Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennej graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka delikatna<sup>1,4,6,9</sup> 30g (29kcal)/ **9**. – szynka delikatna 45g / **W**. – ser Gouda<sup>7</sup> 30g  
Pomidor (20g)(3kcal) /**2** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2** – pomidor bez skórki  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g<sup>1,3,6,7,9</sup> (121kcal) **2**- pomidor bez skórki, bez papryki **6**- wrap pełnoziarnisty **W**- ser żółty<sup>7</sup> zamiast wędliny  
Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa szczawiowa z ¼ jajka (12,5g)<sup>3,7,9</sup> 300ml (112kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> zamiast zwykłej  
Kartacze z mięsem<sup>1,3</sup> 300g (618 kcal) / **W**. – kotlet warzywny z marchewką<sup>1,3</sup> 100g  
Kapusta zasmażana<sup>1,6,7,9,10</sup> (120g)(68kcal)/**2** – Buraczki na ciepło(120g)  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennej graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ogonówka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9**. – ogonówka 45g / **W**. - ser Gouda<sup>7</sup> 30g  
Ser twarogowy półtłusty<sup>7</sup> 30g (40 kcal) / **9**. – twaróg<sup>7</sup> 45g / **ML**. – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Ogórek ze szczypiorkiem (50g)(8kcal) / **2** – pomidor bez skórki 50g z koperkiem  
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6**- kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne;3 - Jaja i produkty pochodne;4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe);6 - Soja i produkty pochodne;7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 28.10- 3.11.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Czwartek 31.10.2024**

### **Śniadanie**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ser Mazdamer<sup>7</sup> (30g)(106 kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Szyńka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) / **W.** - Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2** – pomidor bez skórki 20g  
Ogórek kiszony (30g) (4kcal) / **2** – pomidor bez skórki 30g  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **Obiad**

Zupa jarzynowa<sup>7,9</sup> 300ml (251 kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup>  
Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką<sup>1</sup> (350g, w tym 100g mięsa) (274kcal) / **W.** – gulasz wegetariański z cieciorą i cukinią<sup>1</sup> 300g  
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)  
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem<sup>3,7,10</sup> (120g) (67kcal) / **2** – Surówka z marchwi i jabłka<sup>7</sup> (120g) (57kcal)  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem i posiekanymi orzechami włoskimi<sup>7</sup> (150/50/30/10g)(174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup> zamiast śmietany  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g) (129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy<sup>1</sup>  
Masło 10g<sup>7</sup> (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Kiełbasa krakowska sucha<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha 45g / **W.** - Serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(40kcal)  
Pomidor (50g)(8kcal) / **2** – pomidor bez skórki 50g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne;3 - Jaja i produkty pochodne;4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe);6 - Soja i produkty pochodne;7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 28.10- 3.11.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Piątek 01.11.2024**

### **Śniadanie**

Salatka jarzynowa<sup>3,7,10</sup> 100g podana na sałacie (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast psennego graham<sup>1</sup>

Masło 10g<sup>7</sup> (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Ser Gouda<sup>7</sup> 30g / **9.** – ser Gouda<sup>7</sup> 45g / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g

Kakao naturalne na mleku 250ml<sup>1,7</sup> (154kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Caprese z mozzarellą i oliwkami (pomidor, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30<sup>7</sup> (138kcal) **2**- pomidor bez skórki **ML**- bez sera, więcej warzyw

Woda 250ml

### **Obiad**

Barszcz ukraiński<sup>7,9</sup> (300 ml) (204 kcal) /**2** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal)

Dorsz w panierce <sup>1,3,4</sup> (115g, w tym 100g ryby)(123kcal) /**9.** – dorsz 150g /**2** – Dorsz w koperku gotowany na parze.<sup>4</sup>

Ziemiaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z kiszanej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2** - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)

Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Jabłko 130g/ **2** – Jabłko pieczone 130g

### **Kolacja**

Salatka grecka z sałatą, papryką, pomidorem, fetą i oliwkami z oliwą<sup>7</sup> (20/50/50/15/10/5g)(78kcal) / **2** – pomidor bez skórki zamiast papryki

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast psennego graham<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(40kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> 45g /**ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne;3 - Jaja i produkty pochodne;4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe);6 - Soja i produkty pochodne;7- Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 28.10- 3.11.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Sobota 02.11.2024**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z musem z owoców leśnych posypana orzechami włoskimi<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/50g/10g (400 kcal) /**ML**. - na napoju owsianym<sup>1</sup> (323kcal)/ **6**. – Płatki owsiane<sup>1</sup> zamiast kaszy mannej  
Chleb graham<sup>1</sup> (50g)(129kcal)  
Masło 10g<sup>7</sup> (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynkówka drobiowa<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (30g) (34kcal) / **9**. – szynkówka 45g / **W**. – ser Gouda<sup>7</sup> 30g  
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)  
Pomidor (30g)(6kcal) / **2** – pomidor bez skórki  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką 300ml (180kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup>  
Pulpety z indyka w sosie pomidorowym<sup>1</sup> (305g)(336 kcal) / **W**. – kotlet warzywny z marchewką<sup>1,3</sup> 100g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)(72kcal)/ **ML**. – tofu wędzone<sup>6</sup> 30g  
Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (38kcal)/ **9**. – szynka wiejska 45g / **W**. - Serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(40kcal)  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (40g)(13kcal) podana na sałacie 10g / **2** – pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. – bez cukru

### **II Kolacja\***

Chleb żytni bez drożdży 40g<sup>1+</sup> + pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g<sup>7</sup> (229kcal) **2**- chleb pszenny<sup>1</sup> **ML**- szynka drobiowa <sup>1,6,9</sup> + ogórek  
Woda 250ml

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne;3 - Jaja i produkty pochodne;4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe);6 - Soja i produkty pochodne;7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 28.10- 3.11.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Niedziela 03.11.2024**

### **Śniadanie**

Frankfurterki 100g<sup>1,6,7,8,10</sup> (163 kcal) / **W.** - jaja gotowane<sup>3</sup> 2 szt.  
Do wyboru: musztarda 10g<sup>3,6,7,9,11</sup> (16kcal) i/lub ketchup 10g<sup>1,9</sup> (10kcal) / **2** – bez musztardy i ketchupu  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ser Mazdamer<sup>7</sup> (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor 40g z posiekaną cebulką (10g) i szczypiorkiem (5g)(8kcal) / **2** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli i szczypiorku  
Kawa inka na mleku 250ml<sup>1,7</sup> (200kcal) / **ML.**- na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Rosół z makaronem i pietruszką 90g/210ml<sup>1,3,9</sup> (260kcal) / **W.** – rosół wegetariański z makaronem<sup>1,3,9</sup> 90g/210ml  
Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **9.** – 130g mięsa / **W.** - kotlet sojowy<sup>6</sup> 100g w sosie pieczarkowym  
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)  
Surówka z marchewki z nutą chrzanu<sup>7</sup> 120g (76 kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Serek wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast serka wiejskiego  
Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal) / **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **W.** - Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)  
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) / **2** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)  
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10 kcal) / **2** – pomidor bez skórki  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne; 3 - Jaja i produkty pochodne; 4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe); 6 - Soja i produkty pochodne; 7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin