

Menu 11-17.11.2024r.

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 11.11.2024

Śniadanie

Salatka z selerem konserwowym, szynką drobiową, ananasem i majonezem^{1 2 3 6 7 9 10 11} 100g (132kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast majonezu/ **W.** – Ser Mazdamer⁷ zamiast szynki (30g)(106 kcal)
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha 45g / **W.** - Serek typu Caprese⁷ (30g)(40kcal)
Kawa z mlekiem 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML.**- z napojem owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./ 3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z jajkiem na twardo (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok z cytryny) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka oraz papryki więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Barszcz czerwony^{7,9} (300g)(219kcal)/ **ML.** – zabieleny śmietaną sojową⁸ (300ml)
Udka pieczone w marynacie ze słodkiej papryki (105g, w tym 100g mięsa)(194 kcal)/ **9.** – 130g mięsa / **W.** – kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g
Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200g (186kcal)
Mizeria⁷ 120g (28kcal)/ **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ /**2.** – Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Pomarańcza 1 szt.

Kolacja

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal/ **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 11-17.11.2024r.

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 12.11.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem, płatkami migdałów i cynamonem^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g/3g (335kcal) / **ML**. – na mleku owsianym¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennej graham¹
Masło⁷ 10g (150 kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – polędwica 45g /**W**. - Serek twarogowy w plastrach⁷ (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*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) / **2**. – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Gulasz w sosie koperkowym ⁷ (150g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka)(208kcal) / **ML**. – sos zabieleny śmietaną sojową⁸ / **W**. - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie koperkowym
Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2**. – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Surówka z selerem, jabłkiem i jogurtem 120g (68kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy ⁸
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Serdelki drobiowe 2szt (145kcal) **9**. – serdelki drobiowe 3szt/ **W**. – kielbasa sojowa^{6,9,11} 100g
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2**. – bez musztardy i ketchupu
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennej graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek topiony 30g⁷ (60kcal) / **3**. – Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **9**. – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML**.– ser wegański⁶ 30g
Ogórek kiszony 50g (8kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 50g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. – bez cukru

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **ML**- jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Środa 13.11.2024

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 11-17.11.2024r.

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"

Śniadanie

Jajko w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem^{3,7} 90g, w tym 50g jaj (1 szt.) (131kcal) / **ML**. – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9**. - schab zapiekany w ziołach 45g/ **W**. - Serek z ziołami⁷ (30g)
Ogórek (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*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **2**. –
Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300ml
Kotlet mielony z łopatki wieprzowej¹ 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) / **W**. - kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal) / **2**. – zamiast cebuli natka pietruszki
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Gruszka 1 szt. / **2**. – jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Ryba po grecku na zimno^{4,9} 160g (234kcal) (ryba 80g/warzywa 80g)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennej graham¹
Masło⁷ 20g (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) / **9**. – szynka z indyka 45g / **W**. - Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal)
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g⁷ (229kcal) **2**- chleb pszenny¹ **ML**- z szynką drobiową i ogórkiem^{1,6,9}
Woda 250ml

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 11-17.11.2024r.

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 14.11.2024

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszonego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek homogenizowany o smaku waniliowym⁷ (100g)(114kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Ogórek (30g) (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (121kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **W-** z serem żółtym⁷
Woda 250ml

Obiad

Kapuśniak ⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2.** – Zupa koperkowa 300ml (148kcal)
Pierś z indyka w sosie śmietanowym^{1,7} (150g w tym 100g mięsa) (254kcal) / **9.** – 120g mięsa / **ML.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Surówka z marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal)
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3**– bez cukru (66 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Makaron ¹ (100g) na ciepło i dodatkiem do wyboru:
- musem truskawkowo-śmietanowym ⁷ (60g)(288kcal)
- duszoną cebulą z podsmażoną szynką ^{1,7,8,9,10} (20/60g)(297kcal)
6./3. – makaron pełnoziarnisty / **ML.** – jogurt naturalny zamiast śmietany, serek wegański⁸ zamiast twarogu
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24kcal)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** - Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal)
Pomidor z posiekaną cebulką (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli
Herbata miętowa (250ml) (15 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 11-17.11.2024r.

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 15.11.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem i orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g (361 kcal) /**ML** - na napoju owsianym¹ (323kcal) / **6.** – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
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*

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Zupa krem z dyni z grzankami z chleba graham^{1,7} 300ml (161 kcal)/**ML.** – zabieleną jogurtem sojowym⁸
Dorsz w panierce^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(123kcal) /**9.** – dorsz 150g /**2** – Dorsz w koperku gotowany na parze⁴
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2.** - Puree z kalafiora z koperkiem⁷ (120g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Salatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML.** – ser wegański⁶ 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 11-17.11.2024r.

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 16.11.2024

Śniadanie

Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML**. – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3**. – zamiast pszennego graham¹

Masło 20g⁷ (150kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9**. – ogonówka 45g / **W**. – ser Gouda⁷ 30g

Ogórek (20g)(3kcal) / **2**. – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)

Pomidor (30g)(6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Chleb żytni na zakwasie 40g¹ + masło 5g⁷ + szynka z piersi kurczaka 15g^{1,6,9} + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2**- chleb pszenny¹, liść sałaty **W**- ser żółty⁷

Woda 250ml

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) / **2**. – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) / **ML**. - śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej

Karkówka duszona z cebulką¹ (145g, w tym 100g mięsa)(293kcal) / **9**. – 130g mięsa / **2**. - Pierś z

indyka w sosie ziołowym (150g w tym 100g mięsa) (212kcal) / **W**. – kiełbasa sojowa^{6,9,11} 100g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷ 120g (75kcal) / **ML**. – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej

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

Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3**. – zamiast pszennego graham¹

Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Serek topiony 30g⁷ (60kcal) / **3**. – Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **9**. – serek

twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g

Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) / **9**. – szynka z indyka 45g / **W**. - Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal)

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*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 11-17.11.2024r.

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 17.11.2024

Śniadanie

Salatka cesarz^{1,7} 100g (69kcal) / **2.** – pomidor bez skórki /**W.** – Tofu wędzone⁶ (30g)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szyńka wiejska^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal) / **W.** – rosół wegetariański z makaronem^{1,3,9} 90g/210ml
Filet z kurczaka panierowany panierce^{3,7,11} pieczony w piecu konwekcyjno-parowym (120g, w tym 100g mięsa) (252 kcal) / **9.** – kotlet 130g /**W.** - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Surówka z czerwonej kapusty 120g (81kcal) / **2.** – Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 130g (69kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha 45g / **W.** - Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **ML.** – tofu wędzone⁶ 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)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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