

Menu 18-24.11.2024r.

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 18.11.2024

Śniadanie

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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(68kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g/ **W.** - tofu wędzone⁶ 30g
Ogórek (30g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Kawa z mlekiem 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML.**- z napojem owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./ 3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Zupa z mrożonej fasolki szparagowej ⁹ 300ml (150kcal) / **2.** – Zupa kalafiorowo – koperkowa ^{7,9} (300ml) (210kcal)
Schab duszony w porach i marchewce¹ (160g, w tym 100g mięsa)(306 kcal) / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

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)
Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g (40 kcal) / **9.** – twaróg⁷ 45g / **ML.**– ser wegański⁶ 30g
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **W.** - Serek typu Caprese⁷ (30g)(40kcal)
Ogórek kiszony (50g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g
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 18-24.11.2024r.

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 19.11.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i orzechami^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 50g/ 10g/(345kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹

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

Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka gotowana 45g / **W.** - Serek twarogowy w plastrach⁷ (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 Śniadanie*

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

Obiad

Grochówka (300ml)(254kcal) / **2.** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)

Udziec z indyka w sosie własnym¹ (170g, w tym 100g mięsa/70g sosu) (191 kcal)/ **9.** – mięso 130g/

W. – kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z jabłka, pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) / **2.** – sałatka z sałaty lodowej z pomidorem bez skórki, kukurydzą i rzodkiewką 120g

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

Banan 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi szt (78 kcal)

Kolacja

Hot dog w podłużnej bułce¹ (90g) z ciepłą parówką z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} (1 szt. - 50g) z ketchupem, ogórkiem konserwowym i cebulką (5/10/10g)(429 kcal)

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

Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **9.** – ser twarogowy 45g/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g

Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli

Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **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 18-24.11.2024r.

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 20.11.2024

Śniadanie

Pasta z tuńczyka i jajka^{3,7} (60g)(63kcal) / **ML**. – pasta jajeczna ze szczypiorkiem³ (60g)
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)
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9**. - schab zapiekany w ziołach 45g / **W**. - tofu wędzone⁶ 30g
Pomidor (20g)(4kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (30g) (4kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną^{1,9} 300ml (234 kcal) / **2**. – krupnik z kaszą jaglaną 300ml / **W**. – krupnik wegański 300ml
Pierogi z twarogiem na słodko (350g), śmietaną (30g) i sosem z mrożonych malin (60g)^{1,3,7} (333kcal) / **ML**. – pierogi z serkiem wegańskim na słodko⁶ (350g) i jogurtem sojowym (30g)
Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Salatka brokułowa z szynką i Fetą^{1 2 3 6 7 9 10 11} 100g (168kcal) / **2**. – bez pora, zamiast ogórka kiszzonego, pomidor bez skórki / **ML**. – zamiast jogurtu naturalnego jogurt sojowy⁶, zamiast Fety ser tofu⁶ / **W**. – pestki dyni 15g zamiast wędliny
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)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9**. – ser Gouda⁷ 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

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 Gouda⁷
Woda 250ml

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędliny, 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 18-24.11.2024r.

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 21.11.2024

Śniadanie

Jogurt naturalny (100g)(60kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast naturalnego
Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynek drobiowy^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g / **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Ogórek (50g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa meksykańska z kiełbasą drobiową, kukurydzą i czerwoną fasolą^{1,6,8} 300ml (201 kcal) / **2.** - Zupa jarzynowa z piersią z kurczaka (300ml)(214kcal) / **W.** - Zupa jarzynowa 300ml
Kotlet z kurczaka w sezamowej panierce^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (273 kcal) / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka kolorowa z kapusty pekińskiej⁷ (120g) (35kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ / **2.** – marchewka gotowana na gęsto¹ (120g)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1 szt.*

Podwieczorek

Jabłko 1 szt. / **2.** – Jabłko pieczone 1 szt.

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)
Szynek gotowany^{1,6,9} (30g) (35kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g / **W.** – Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g (40 kcal)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor (30g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata z rumianku 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 18-24.11.2024r.

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 22.11.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z malinami mrożonymi i siemieniem lnianym^{1,7} 40g/150ml/50g/10g (380 kcal)
ML. - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6.** – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor na sałacie (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g na sałacie
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem^{1,7,9} (300ml) (264kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **6./3.** – z makaronem pełnoziarnistym¹
Dorsz w sosie cytrynowym^{4,7,9} (150g, w tym 100g ryby)(188kcal) / **9.-** dorsz 150g/ **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2.** - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Budyń na gęsto⁷ z musem z mrożonych malin (220g) (183kcal) /**ML.** – budyń na mleku owsianym¹ (220g)
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)
Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g (40 kcal) / **9.** – twaróg⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z koperkiem (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g z koperkiem
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **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 18-24.11.2024r.

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 23.11.2024

Śniadanie

Serek homogenizowany⁷ (100g)(114kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy⁶ 100g
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszenne graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(68kcal) / **9**. – Pieczeń z karkówki 45g / **W**. – tuńczyk w sosie własnym z puszki⁴ 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (149kcal) **2**- pomidor bez skórki, bez papryki **6**- wrap pełnoziarnisty **ML**- wędlina drobiowa^{1,6,9} zamiast sera
Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa z cieciorką^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML**.– zabieleną śmietaną sojową⁶ / **2**. – bez cieciorki
Szyńka wieprzowa w sosie pieczeniowym¹ (145g, w tym 100g mięsa) / **W**. - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,7,10} (120g) (67kcal) / **2**. – Surówka z marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal)
Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Salatka grecka z sałatą, papryką, pomidorem, fetą i oliwkami z oliwą⁷ (20/50/50/15/10/5g)(78kcal) / **2**. – pomidor bez skórki zamiast papryki / **ML**. – ser wegański ⁶ zamiast fety⁷
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszenne graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szyńka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) /**9**. – szynka z indyka 45g /**W**. - Serek z ziołami⁷ (30g)
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 18-24.11.2024r.

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 24.11.2024

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g) / **ML.**- Jajecznica na oleju rzepakowym³

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)

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

Pomidor (40g)(6kcal) na liściu sałaty (10g)(2 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 40g

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 90g/210ml^{1,3,9} (230kcal) / **W.** – rosół wegetariański z makaronem^{1,3,9} 90g/210ml

Kotlet schabowy panierowany^{1,3} pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa)

(247kcal) / **9.** – 130g mięsa / **W.** - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym

Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)

Kapusta zasmażana^{1,6,7,9,10} (120g)(68kcal) / **2.** – Buraczki na ciepło(120g)

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

Banan 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 twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **9.**– serek twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g

Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** – polędwica 45g / **ML.** – tofu wędzone⁶ 30g

Ogórek kiszony (50g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (50g) (4kcal)

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