

Menu 25.11-1.12.2024r.

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 25.11.2024

Śniadanie

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)
Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g / **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser Mazdamer⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Pomidor (30g)(4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Kawa z mlekiem 250ml^{1,7} (200kcal) / **ML.**- z napojem owsianym 250ml¹ (190kcal) / **6./ 3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salátka z serem feta (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g⁷ (139kcal) **2**-
salátka z mozzarellą (pomidor bez skórki, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **ML**- bez
sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Kapuśniak ⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2./ W.** – Zupa koperkowa 300ml (148kcal)
Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka)(221kcal) z sosem z białych warzyw^{7,9}
(100g) (119kcal) / **ML.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3}
100g
Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200g (186kcal)
Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Gruszka 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
Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **ML.**– tofu wędzone⁶ 30g
Kielbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kielbasa krakowska sucha 45g / **W.** - Serek
twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal)
Pomidor ze szczypiorkiem (40g/10g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g, bez szczypiorku
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 25.11-1.12.2024r.

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 26.11.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z musem z mrożonych owoców leśnych posypana orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g (400 kcal) /ML. - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ 6. – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / 2. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)

Masło⁷ 10g (150 kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ 9. – polędwica 45g / W. – ser twarogowy półtłusty⁷ 30g

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

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /2. – pomidor bez skórki 20g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa jarzynowa ^{7,9} 300ml (166kcal) / ML. – zabieleną śmietaną sojową⁶

Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym^{1,3} (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / 9. – 130g mięsa / W. – kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g

Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)

Brokuły (mrożone) gotowane, podawane z bułką tartą ^{1,7} (120g)(46kcal)/ 2.– brokuły gotowane bez bułki tartej

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

Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Kopytka^{1,3} na ciepło ze śmietaną⁷, cukrem i cynamonem (200g/30g/3g/3g) (357 kcal) / ML. – ze śmietaną sojową⁶ / 6./3. – bez cukru

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

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

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

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

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / 6./3. – bez cukru

II Kolacja*

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

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 25.11-1.12.2024r.

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 27.11.2024

Śniadanie

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)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **9.** – ser twarogowy 45g/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek kiszony (50g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g^{1,3,6,7,9} (116kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **W-** ser żółty⁷ zamiast wędliny
Woda 250ml

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną perłową^{1,9} 300ml (234 kcal)
Naleśniki z farszem twarogowym i sosem z mrożonych owoców leśnych^{1,3,7} (350g)(247kcal)/ **ML.** – farsz z tofu naturalnego i jogurtu sojowego na słodko⁶
Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Sałátka z tuńczykiem 25g, jajkiem gotowanym 25g, sałatą 15g, pomidorem 30g, ogórkiem kiszonym 20g i oliwą 5g⁴ (120g)(160kcal) / **2.** – pomidor bez skórki, tarta rzodkiewka zamiast kiszzonego ogórka
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)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **W.** - Serek caprese⁷ (30g)
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** 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 25.11-1.12.2024r.

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 28.11.2024

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **W.** – Tofu wędzone ⁶ (30g)
Ogórek (50g) (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Grochówka (300ml)(254kcal) **2./ W.** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)
Pulpety z indyka w sosie śmietanowym^{1,3,7} (225, w tym 100g mięsa)(343kcal) / **ML.** – sos na bazie śmietany sojowej⁶ / **W.** - kotlet warzywny z brokułem (100g) w sosie śmietanowym ^{1,3}
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal) / **2.** – zamiast cebuli natka pietruszki
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3** – bez cukru (66 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Paszteciki z ciasta francuskiego z mięsem^{1,3,7} (1 szt. - 100g)(277kcal) / **W.** – z farszem warzywnym
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal) / **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Pomidor (30g)(4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Barszcz czerwony 200ml (50kcal)

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 25.11-1.12.2024r.

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 29.11.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i orzechami włoskimi^{7,8} 40g/150ml/50g/10g (335kcal) / **ML.** / – na mleku owsianym¹

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

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

Jajko (50g, 1szt) w sosie tatarskim^{3,4,7} (100g)(291kcal) / **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa⁶

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

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Caprese z mozzarellą i oliwkami (pomidor, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **2-** pomidor bez skórki **ML-** bez sera, więcej warzyw

Woda 250ml

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **2.** – Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300ml

Filet z miruny po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym^{4,9} (235g, w tym 100g ryby)(165kcal) / **9.-** miruna 150g

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal) / **2.** – ziemniaki gotowane 200g

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)

Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Salatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g) / **ML.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

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)

Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 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 25.11-1.12.2024r.

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 30.11.2024

Śniadanie

Serek homogenizowany o smaku waniliowym⁷ (100g)(114kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g
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)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g /**W.** - Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g) (40kcal)
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) /**2.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) /**ML.** - śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Eskalopki wieprzowe duszone w sosie musztardowym^{1,3,10} (140g, w tym 100g mięsa)(324kcal)/ **W.** - kotlet warzywny z marchewką 100g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z selerem, jabłkiem, kukurydzą i jogurtem 120g (68kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy⁸
Kompot truskawkowy 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
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **W.** – tofu wędzone⁶ 30g
Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g z jogurtem 20g (57 kcal) / **9.** – twaróg⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek (30g)(4kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g⁷ (229kcal) **2-** chleb pszenny¹ **ML-** szynka drobiowa^{1,6,9} + ogórek
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 25.11-1.12.2024r.

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 01.12.2024

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9.** – 100g / **W.** – jaja gotowane 100g (2.szt)
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2.** – bez musztardy i ketchupu

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)

Serek topiony 30g⁷ (60kcal) / **3.** – Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML.**– ser wegański⁶ 30g

Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**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

Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **9.** – 130g mięsa/ / **W.** – kotlet warzywny z pieczarkami^{1,3} 100g

Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)

Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,7,10} (120g) (67kcal) / **2.** – Surówka z marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal)

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

Jabłko 1szt.*

Kolacja

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

Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g (40 kcal) / **9.** – twaróg⁷ 45g / **ML.**– ser wegański⁶ 30g

Papryka kolorowa pokrojona w paski (40g)(13kcal) podana na sałacie 10g / **2.** – pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g

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