

Menu 4-10.11.2024r.

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 04.11.2024

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)
Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) / **9.** – szynka z indyka 45g / **W.** – ser Gouda⁷ 30g
Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g (40 kcal) / **9.** – twaróg⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek (30g)(3kcal) / **2** – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) / **2** – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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 fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) / **2** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Medaliony wieprzowe duszone w sosie koperkowym^{1,3,7}(195g)(265kcal) / **ML.** – sos zabieleny śmietaną sojową⁸ / **W.** - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie koperkowym^{1,3,7}
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Salatka z ogórków kiszonych z pomidorem i cebulką 120g (76 kcal) / **2** – салатка z sałaty lodowej z pomidorem bez skórki, kukurydzą i rzodkiewką 120g
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Galaretką drobiowa z warzywami 150g³ (128kcal) / **2** – bez groszku / **9.** – 200g / **W.** – serek wiejski⁷ 150g
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)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** – polędwica 45g / **W.** - Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g) (40kcal)
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(8kcal) / **2** – pomidor bez skórki
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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 4-10.11.2024r.

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 05.11.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z musem z mrożonych truskawek i płatkami migdałowymi^{1,7,8} 40g/150ml/ 55g/10g (395 kcal) / **ML**. - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6**.- Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb graham¹ (50g)(129kcal)
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3**. - zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal)/ **9**. - szynka wiejska 45g / **W**. - Serek z ziołami⁷ (30g)
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2** - pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) / **2** - pomidor bez skórki 20g
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

Krupnik z kaszą jęczmienną^{1,9} 300ml (234 kcal) / **2** - krupnik z kaszą jaglaną
Gołąbki z sosem pomidorowym^{1,7} (200g w tym 100g mięsa)(480kcal) / **ML**. - sos zabieleny śmietaną sojową⁶ / **2** - Klopsiki z indyka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g)(234kcal) z gotowanym ryżem białym parboiled (200g) i gotowaną marchewką na gęsto¹ (120g) / **W**. - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym z gotowaną marchewką na gęsto¹ (120g)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. - bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Zapiekanki na bagietce (90g) z szynką delikatną (30g) i serem Gouda (30g)^{1,7} (165g)(404 kcal)/ **ML**. - ser wegański⁶ zamiast żółtego sera / **W**. - bez szynki
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. - zamiast pszenne graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **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 Capresi⁷ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2** - pomidor bez skórki 20g
Ogórek (30g)(6kcal) / **2** - pomidor bez skórki 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)

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 4-10.11.2024r.

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 06.11.2024

Śniadanie

Kefir⁷ 200g (100kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ 200g
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 z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **ML.** – tofu wędzone⁶ 30g
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **W.** – ser Gouda⁷ 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*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Kapuśniak ⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2** – Pomidorowa zupa z makaronem^{1,9} 210ml /90g (165kcal)
Szyńka wieprzowa w sosie pieczeniowym (145g, w tym 100g mięsa)(217 kcal)/ **9.** – 130g mięsa/ **2** – pierś z indyka w sosie pieczeniowym (150g w tym 100g mięsa) (212kcal) / **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 jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Śledzie w sosie tatarskim^{3,4,7} (220g, w tym 80g śledzia)(291kcal) /**ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa⁶ / **2** – zamiast śledzia dorsz po grecku ⁴
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
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**2** – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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 4-10.11.2024r.

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 07.11.2024

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹ Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szyńka wieprzowa^{1,6,9} (30g) (76kcal)/ **9.** – szynka wieprzowa 45g / **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z koperkiem (50g)(8kcal) / **2** – pomidor bez skórki 50g z koperkiem
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

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 wegetariańska 300ml
Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką ^{1,3,7}(140g w tym 100g mięsa)(250kcal)/ **9.** – mięso 130g / **W.** - kotlet sojowy⁶ 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z marchwi, pora i jabłka^{7,9} (120g) (33kcal) / **2** - surówka z tartej marchewki i jabłka 120g / **ML.** – z jogurtem kokosowym^{6,8} zamiast naturalnego
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Pomarańcza 130g (61 kcal)

Kolacja

Parówki na ciepło^{3,6,7,9,10,11} (100g)(190kcal)/ **9.** – 120g / **W.** – kiełbaski sojowe^{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 pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2** – pomidor bez skórki 20g
Ogórek (30g)(6kcal) / **2** – pomidor bez skórki 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Wrap pszenny z jajkiem i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (121kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wrap warzywny
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 4-10.11.2024r.

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 08.11.2024

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 chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 10g (150 kcal)
Serek typu Capresi⁷ (30g)(25kcal)/ **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*

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

Obiad

Pomidorowa zupa z ryżem^{7,9} 210ml /90g (180kcal) / **6**. – z ryżem brązowym
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 ogórka kiszzonego i pora (120g) (40kcal) / **2** - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Serek homogenizowany⁷ (100g)(114kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy⁶ 100g
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszenno 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
Ogórek (30g)(3kcal) /**2** – pomidor bez skórki 30g
Papyrka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal)/ **2** – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g⁶ (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 4-10.11.2024r.

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 09.11.2024

Śniadanie

Salátka 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)

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

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-** z serem żółtym⁷

Woda 250ml

Obiad

Zupa kalafiorowo – koperkowa z kaszą manną^{1,7,9} (300ml) (237kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **6.** – z kaszą jęczmienną perłową¹ 200g (246 kcal)

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)

Zasmażana marchewka¹ 120g (68 kcal)

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 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)

Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) / **9.** – szynka z indyka 45g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g

Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal)/ **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 czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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 4-10.11.2024r.

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 10.11.2024

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)

Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal) / **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **W.** - Serek z ziołami⁷ (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)

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 120g (35kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ / **2** – Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g (69kcal)

Kompot wielowocowy 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)

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

Serek topiony 30g⁻⁷ (60kcal) / **3.** – ser Gouda⁷ 30g / **ML.** – ser wegański⁶ 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