

Menu 2-8.12.2024r.

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 02.12.2024

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)
Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g (40 kcal) / **9.** – twaróg⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Połudwica sopočka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** – połdwica 45g / **W.** - Serek caprese⁷ (30g)(40kcal)
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 szczawiowa z ¼ jajka (12,5g)^{3,7,9} 300ml (112kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ zamiast zwykłej
Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką ^{1,3,7}(140g w tym 100g mięsa)(250kcal) / **9.** –mięso 130g / **W.** - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z jabłka, pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) / **2.** – salatka z sałaty z pomidorem bez skórki, kukurydzą i rzodkiewką 120g
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi szt (78 kcal)

Kolacja

Galaretka drobiowa z warzywami 150g³ (128kcal) / **2.** – bez groszku / **9.** – 200g / **W.** - serek wiejski 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)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek kiszony (30g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
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 2-8.12.2024r.

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 03.12.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i płatkami migdałów^{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) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24kcal)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Pomidor (50g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
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

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką 300ml (180kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
Szyneł wieprzowy pod warzywną pierzynką⁷ (150g, w tym 100g mięsa) / **ML.** – z serem wegańskim⁶ zamiast goudy / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z czerwonej kapusty 120g (81kcal) / **2.** – Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 130g (69kcal)
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Parówki na ciepło,^{3,6,7,9,10,11} (100g)(190kcal) / **9.** – 120g / **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 z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **ML.** – tofu wędzone⁶ 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli
Herbata miętowa (250ml) (15 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 2-8.12.2024r.

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 04.12.2024

Śniadanie

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)
Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g (40 kcal) / **9.** – twaróg⁷ 45g / **ML.**– ser wegański⁶ 30g
Pomidor (20g)(4kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 30g
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

Pomidorowa zupa z ryżem^{7,9} 210ml /90g (180kcal) /**6./3.** – z ryżem brązowym/ **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Gulasz z udźca z indyka z marchewką i cukinią (205g, w tym 100g mięsa) (176 kcal) /**2.** – bez czosnku i cebuli / **9.** – mięso 130g/ **W.** - kotlet warzywny z marchewką 100g
Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Salatka z tuńczykiem 40g, sałatą 15g, pomidorem 30g, ogórkiem kiszonym 20g, nasionami słonecznika 10g i oliwą 5g⁴ (120g)(160kcal) / **2.** – pomidor bez skórki, tarta rzodkiewka zamiast kiszzonego ogórka
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) /**2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **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 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 2-8.12.2024r.

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 05.12.2024

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)
Kielbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kielbasa krakowska sucha 45g / **W.** - tuńczyk w sosie własnym z puszki⁴ 30g
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **ML.**– ser wegański⁶ 30g
Ogórek (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem^{1,7,9} (300ml) (264kcal) / **ML** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **6./3.** – z makaronem pełnoziarnistym¹
Fasolka po bretońsku (350g)(397 kcal) / **2.** – Pierś z kurczaka w sosie pomidorowym (w tym 100g mięsa/50g sosu) / **W.** - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pomidorowym
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Kompot z owoców leśnych 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Podwieczorek

Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem i posiekanymi orzechami włoskimi⁷ (150/50/30/10g)(174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast śmietany
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 caprese⁷ (30g)
Pomidor (30g)(3kcal) /**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*

Wrap pszenny z jajkiem i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g^{1,3,6,7,9} (116kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wrap warzywny
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 2-8.12.2024r.

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 06.12.2024

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 żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb graham¹ (147 kcal)
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*

Sałátka 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

Krem z groszku 300ml + grzanką graham^{1,9} 25g (180 kcal) / **2**. - Wege krupnik z kaszą jaglaną 300ml
Paluszki rybne ^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(132kcal) /**9**. – dorsz 150g / **2**. – Dorsz w koperku gotowany na parze.⁴
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal) / **2**. – ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2**. - Puree z kalafiora z koperkiem⁷
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1 szt.

Podwieczorek

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

Kolacja

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 pszonego 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 (50g)(8kcal) / **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 2-8.12.2024r.

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 07.12.2024

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)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **W.** – tuńczyk w sosie własnym z puszki⁴ 30g (30g)(40kcal)
Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g (40 kcal) / **9.** – twaróg⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli
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

Węgierska zupa z cieciorką i kielbasą^{1,6,9} 300ml (212 kcal) / **2.** – zupa z filetem z kurczaka 100g, bez cieciorki i cebuli / **W.** - Węgierska zupa z cieciorką bez kielbasy 300ml
Karkówka duszona z cebulką¹ (145g, w tym 100g mięsa)(293kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2-** Pierś z indyka w sosie pieczeniowym (150g w tym 100g mięsa) (212kcal) / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷ 120g (75kcal) / **ML.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
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)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **W.** – Tofu wędzone ⁶ (30g)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (40g)(13kcal) podana na sałacie 10g / **2.** – pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g
Herbata z rumianku 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 2-8.12.2024r.

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 08.12.2024

Śniadanie

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

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)

Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(68kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g/ **W.** – kefir 100g

Pomidor (30g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g

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

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)

Mizeria⁷ 120g (28kcal)/ **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ /**2.** – Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)

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

Mandarynka 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 Mazdamer⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g

Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g / **W.** - Serek z ziołami⁷ (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