

Menu 30.12.2024r.-05.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Poniedziałek 30.12.2024

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/ **3**. – filet z kurczaka 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) 70/30g⁷ (138kcal) **2**- w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML**- bez sera, więcej warzyw

Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa z cieciorą^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML**. / **3**. – zabieleną śmietaną sojową⁶ / **2**. – bez cieciorki

Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką ^{1,3,7}(140g w tym 100g mięsa)(250kcal)/ **9**. –mięso 130g

Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)

Surówka Coleslaw^{7,10} 120g (63kcal) / **2./3**. – Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Galaretką drobiową z warzywami 150g³ (128kcal)/ **2**. – bez groszku / **9**. – 200g

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 Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9**. – ser Mazdamer 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g/ **3**. – Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)

Ogórek kiszony (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 30.12.2024r.-05.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Wtorek 31.12.2024

Śniadanie

Jogurt naturalny z domową gramolą i musem z mrożonych truskawek^{1,7} (130g)(149kcal)/ **ML.** – jogurt kokosowy⁸

Chleb pszenny¹ (100g)(258kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹

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

Szynka babuni^{1,6,9} (40g) (82kcal) / **3.** – filet pieczony z indyka 40g

Sałátka z burakiem i fetą⁷ (100g)(130kcal)/ **ML./3.** – zamiast fety ser wegański⁶

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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

Pomidorowa zupa z makaronem^{1,7,9} 210ml /90g (180kcal) / **ML./3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **6./3.** – z makaronem pełnoziarnistym¹

Kotlet mielony z cebulą i pieczarkami¹ 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) / **2.-** kotlet mielony bez cebuli/ **3.** - kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Mizeria⁷ 120g (28kcal)/ **M.L.** – z jogurtem sojowym⁶ /**2./3.** – Surówka z marchwi i jabłka⁷ z jogurtem (120g)

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

Pomarańcza 1 szt.*

Kolacja

Chleb pszenny¹ (100g)(258kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹

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

Rolada z boczkiem^{1,7,8,9,10} 60g(148kcal)/ **2./3.** - filet z indyka pieczony 60g

Barszcz czerwony 200ml (50kcal)

Krokiet z kapustą i grzybami^{1,3,7} (1 szt. - 100g)(230kcal) / **2.** – krokiet z farszem warzywnym

Ćwikła 10g (5kcal) / **2.** –bez ćwikły

Sałátka śledziowa^{4,7} 80g(147kcal) **2./3.** – Ryba po grecku^{4,9} (150g)

Sałátka jarzynowa^{3,7,10} 80g (75kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **M.L.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

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 30.12.2024r.-05.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Środa 01.01.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **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)
Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷ 50g (99 kcal) /**M.L.** – ser wegański⁶ 50g, jogurt sojowy
Mięsa pieczone^{1,7,8,9,10} (60g)(103kcal)/**3.** - filet z kurczaka 60g
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** – szynka delikatna 30g
Pomidor z koperkiem (50g)(8kcal) /**2.** pomidor bez skórki 50g z koperkiem
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Kapuśniak na żeberkach⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2.** – Zupa koperkowa 300ml (148kcal)
Udka z kurczaka z chrupiącą skórą pieczone w piecu konwekcyjno-parowym (105g, w tym 100g mięsa) (252 kcal) / **9.** – mięso 130g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Gotowana marchewka z groszkiem¹ (120g) (67kcal) / **2.** – Marchewka gotowana na gęsto¹ (120g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Kiełbasa biała^{3,6,7,9,10,11} (80g)(163kcal)/ **9.** – 100g / **3.** – kiełbasa drobiowa (80g)
Ćwikła 20g/ **2.** – bez ćwikły
Chleb pszenny¹ (100g)(258kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Sałatka ziemniaczana z ogórkiem konserwowym⁷ 80g (137kcal) / **2.-** Sałatka ziemniaczana z burakiem⁷ 80g
Pomidor (50g)(8kcal) /**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)

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 30.12.2024r.-05.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Czwartek 02.01.2025

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)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(68kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g
Ser śmietankowy w plastrach z papryką⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g / **M.L.**
– ser wegański⁶ 30g
Ogórek (30g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶ / **2.** – Wege
krupnik z kaszą jaglaną⁹ 300ml (148kcal)
Udziec z indyka w sosie śmietanowo-koperkowym^{1,7} (170g, w tym 100g mięsa/70g sosu) (191 kcal) / **9.** – mięso 130g / **ML.** / **3.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷ 120g (75kcal) / **ML.** / **3.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Kompot z owoców leśnych 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1 szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem i posiekаныmi orzechami włoskimi⁷ (150/50/30/10g)(174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast śmietany / **3.** – jogurt naturalny zamiast śmietany
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** – polędwica 45g / **3.** – filet z kurczaka⁷ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (50g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) / **ML.** – na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **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 30.12.2024r.-05.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Piątek 03.01.2025

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)

Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **M.L.**– tofu wędzone⁶ 30g

Pomidor (50g)(8kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Woda 250ml

Obiad

Zupa krem z dyni z grzankami z chleba graham^{1,7} 300ml (161 kcal)/**M.L./3.**– zabieleny jogurtem sojowym⁸

Paluszki rybne ^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(132kcal) /**2.** – Dorsz w koperku gotowany na parze^{4/} **9.**– dorsz 150g

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2.** - Puree z kalafiora z koperkiem⁷

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

Banan 1szt.*

Podwieczorek

Mandarynka 1 szt.

Kolacja

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)

Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **M.L.** – ser wegański⁶ 30g

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

Pomidor (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (50g) (8kcal)

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 30.12.2024r.-05.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Sobota 04.01.2025

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)
Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowo-koperkowym^{3,4,7} (100g)(291kcal) / **M.L.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka z indyka 45g
Ogórek kiszony (30g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g
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 fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) / **2./3.** – Lekka zupa jarzynowa^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Karkówka duszona z cebulką¹ (145g, w tym 100g mięsa)(293kcal)/**9.** – 130g mięsa /**2./3.** – Pierś z indyka w sosie pieczeniowym¹ (150g w tym 100g mięsa) (212kcal)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal)
Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Salatka cesar^{1,7} 100g (69kcal) /**2.** – pomidor bez skórki
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)/ **M.L.**- tofu wędzone⁶ 30g
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 30.12.2024r.-05.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Niedziela 05.01.2025

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9.** – 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 pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynek drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g
Ogórek kiszony (30g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**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 i pietruszką 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)
Filet z kurczaka panierowany^{3,7,11} pieczony w piecu konwekcyjno-parowym (120g, w tym 100g mięsa) (252 kcal) / **9.** – kotlet 130g
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 120g (81kcal) / **2.** – Brokuł gotowany 120g
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
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynek wiejski^{1,6,9} (60g) (149kcal) / **9.** – szynka wiejska 75g/ **3.** – filet z kurczaka 60g
Mix sałat z pokrojonym pomidorem (50g) /**2.**– pomidor bez skórki 50g
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