

Menu 9-15.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP)

Poniedziałek 09.12.2024

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3./ UP.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka z indyka 45g / **W.** - Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML./UP.** –ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
Kawa z mlekiem 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML.-** z napojem owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./ 3./UP.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z jajkiem na twardo (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok z cytryny) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka oraz papryki więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) /**2.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) /**ML. / UP.** - śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Gulasz wieprzowy^{1,7} (350g, w tym 100g mięsa)(309kcal) / **ML. / UP.**– ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej /**2./ UP.** – gulasz drobiowy^{1,7} 350g / **W.** - kotlet warzywny z marchewką 100g
Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2. / UP.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Surówka z jabłka, pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) / **2. / UP.** – salatka z sałaty z pomidorem bez skórki, kukurydzą i rzodkiewką 120g
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3./UP.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi 1szt(78 kcal)

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3./ UP.** – 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)/ **UP.** - Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego
Pomidor (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g
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 9-15.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP)

Wtorek 10.12.2024

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** / **UP.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **W./ UP.** - Serek z ziołami⁷ (30g)
Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowo-koperkowym^{3,4,7} (100g)(291kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Ogórek kiszony (30g)(3kcal) / **2.** / **UP.** – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa jarzynowa z brukselką^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML.** / **UP.**– zabieleną śmietaną sojową⁶
Filet z kurczaka w sezamowej panierce^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (273 kcal) / **W.** - kotlet sojowy⁶
100g w sosie pieczarkowym
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka kolorowa z kapusty pekińskiej⁷ (120g) (35kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ / **2.** - Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g (69kcal)
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3./UP.** – bez cukru (66 kcal)
Jabłko 1szt.*

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) / **UP.** – pomidor zamiast ogórka konserwowego / **W.** – z parówką sojową
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.**– zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło 10g⁷ (75kcal) / **3./ UP.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **ML.**– tofu wędzone⁶ 30g
Ogórek (30g) (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3./UP.** – 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 9-15.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP)

Środa 11.12.2024

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./ UP.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **W./ UP.** - Ser wegański⁶ 30g

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML.** / **UP.**– zabieleną śmietaną sojową⁶/ **2.** – Wege krupnik z kaszą jaglaną⁹ 300ml (148kcal)

Pyzy z mięsem^{1,3} 300g^{1,3,7} (347kcal) / **UP.** - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym^{1,3,7} (225, w tym 100g mięsa)(343kcal) z ziemniakami gotowanymi 200g/ **W.** - kotlet warzywny z brokułem (100g) w sosie pomidorowym^{1,3} z ziemniakami gotowanymi 200g

Surówka z pora, jabłka, kukurydzy, ogórka kiszzonego i majonezu^{1 2 3 6 7 9 10 11} 120g (68kcal)/ **ML./ UP.** – jogurt sojowy⁸

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

Pomarańcza 1 szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Śledzie w sosie tatarskim^{3,4,7} (220g, w tym 80g śledzia)(291kcal) / **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa⁶ / **2./ UP.** – zamiast śledzia dorsz po grecku⁴

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

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszonego graham¹

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

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

Pomidor ze szczypiorkiem (30g)(4kcal) /**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*

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

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 9-15.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP)

Czwartek 12.12.2024

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** / **UP.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **W./UP.** - Serek caprese⁷ (30g)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML./ UP.** – tofu wędzone⁶ 30g
Ogórek (50g) (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3./UP.** – bez cukru

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-** z serem żółtym⁷
Woda 250ml

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML.** / **UP.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **2.** – Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300ml
Udka z kurczaka w chrupiącej panierce^{1,3}(115g)(236kcal) / **W.** – kotlet warzywny z pieczarkami^{1,3} 100g
Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)/
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3./ UP.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt

Kolacja

Budyń na gęsto⁷ z musem z mrożonych owoców leśnych (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
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** / **UP.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Filet z kurczaka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) **9.** – filet 45g (39kcal)/ **W.** - Serek twarogowy w plastrach⁷
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 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 9-15.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP)

Piątek 13.12.2024

Śniadanie

Jajecznica z cebulą^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **9**. - jajecznica (155g) / **ML./ UP.**- Jajecznica na oleju rzepakowym³ / **2.** – bez cebuli

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

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹

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

Ser twarogowy półtłusty⁷ 30g ze szczypiorkiem 5g (57 kcal) / **9.** – twaróg⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **2.** – bez szczypiorku

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w salatkę pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów

Woda 250ml

Obiad

Zupa krem z dyni z grzankami z chleba graham^{1,7} 300ml (161 kcal) / **ML.** / **UP.**- zabieleną śmietaną sojową⁸

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

Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3./UP.** – 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./ UP.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Ser tyłżycki⁷ (60g)(202kcal) / **9.** – ser twarogowy 75g / **ML./ UP.** – ser wegański⁶ 60g

Mix sałat z pokrojonym pomidorem (50g) / **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 9-15.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP)

Sobota 14.12.2024

Śniadanie

Serek homogenizowany o smaku waniliowym⁷ (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/**ML**. – jogurt sojowy⁶ 100g

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

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennego graham¹

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

Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9**. – szynka wiejska 45g/ **W./ UP**. - 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**- ser żółty⁷

Woda 250ml

Obiad

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

Schab duszony w porach¹ (160g, w tym 100g mięsa)(306 kcal) / **W./ UP**. - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z marchwi i jabłka⁷ z jogurtem (120g) (57kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy⁸

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

Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Sałatka z selerem konserwowym, szynką drobiową, ananasem i majonezem^{1 2 3 6 7 9 10 11} 100g (132kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML/ UP**. – jogurt sojowy⁶ zamiast majonezu/ **W**. – tuńczyk zamiast szynki

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

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennego graham¹

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

Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – polędwica 45g /**W./ UP**. - Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal)

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3./UP**. – 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 9-15.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP)

Niedziela 15.12.2024

Śniadanie

Kiełbasa gotowana^{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
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3./ UP.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek (30g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3./UP.**
– 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
Filet z kurczaka panierowany^{3,7,11} pieczony w piecu konwekcyjno-parowym (120g, w tym 100g mięsa) (252 kcal) / **9.** – kotlet 130g / **W.** – kotlet warzywny z pieczarkami^{1,3} 100g
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Kalafior z bułką tartą¹ 120g (114 kcal) / **2./UP.** – bez bułki tartej
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3./UP.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3. / UP.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek topiony 30g-⁷ (60kcal) / **3.** – Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g / **UP.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 30g /**ML.**– ser wegański⁶ 30g
Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g/ **W.** – tuńczyk w sosie własnym z puszki⁴ 30g (30g)(40kcal)
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