

Menu 12-18.02.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

12.02.2024 PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Serek wiejski⁷ (93kcal) (100g) z rzodkiewką tartą (8kcal) (45g), koperkiem (1 kcal) (2g) i pestkami dyni (29kcal) (5g) / **9.-** serek wiejski⁷ 150g/ **ML.-** zamiast serka wiejskiego polędwica z kurczaka (56 kcal) (60g) / **10.-** ser sojowy, tofu⁶ (60g) (76 kcal)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony (46kcal) (30g)
Bułki wrocławskie¹ (147kcal) (50g)/ **2./3./ 10.-** bułki grahamki zamiast wrocławskich
Chleb pełnoziarnisty¹ (93kcal) (50g)/ **2./3./10.-** zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ (150kcal) (20g)/ **3.** 10g (75 kcal)
Pomidor (7 kcal) (30g)/ **2./3.-** bez skórki/ **10.-** ogórek
Sałata (1kcal) (5g)
Kakao na mleku⁷ (148 kcal) (250 ml)/ **3.-** mleko odtłuszczone /**6.-** bez cukru (128 kcal) / **10.-** bez mleka (na wodzie) i bez cukru

II śniadanie*

Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **10, ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Zupa

Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą^{7,9} (275 kcal) (350 ml)/ **2.-** zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych^{7,9} (268 kcal)/ **ML/ 10.-** zamiast śmietany śmietana roślinna^{6,8}

II danie

Gołąbki z kaszą gryczaną i mięsem mielonym drobiowym (300g), sos pomidorowy^{1,7} (60g) (414 kcal) / **2./3.-** gołąbki drobiowe z ryżem bez kapusty (350g) z marchewką i groszkiem (120g) (448 kcal)/ **9.-** Gołąbki z kaszą gryczaną i mięsem mielonym drobiowym (350g), sos pomidorowy^{1,7} (60g) (482 kcal)/ **ML-** zamiast jogurtu naturalnego jogurt roślinny^{6,8}/ **BM.-** zamiast mięsa mielonego fasola (489 kcal)/ **10.-** zamiast mięsa mielonego fasola, bez sosu (409 kcal)
Jabłko (100 kcal) (200g)
Kompot malinowy (100 kcal)/ **6./10.-** bez cukru (80 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Kolacja

Placuszki owsiane z bananem i siemieniem na ciepło z jogurtem^{3,7} (420 kcal) (100g, 2 szt) /**6.-** zamiast banana jabłko (49 kcal) (100g)
Chleb pełnoziarnisty¹ (93kcal) (50g)/ **2./10.-** zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ (10g)
Ser gouda⁷ (107kcal) (30g) / **2./3.-** ser twarogowy, chudy⁷ (49 kcal)(50g)/ **9.-** ser twarogowy chudy (74 kcal) (75g)/ **ML-** szynka konserwowa, wieprzowa^{9,10} (36kcal) (30g)/ **10.-** pasta z marchewki i papryki (84 kcal) (30g)
Pomidor (6 kcal) (30g) / **2./3.-** bez skórki / **10.-** ogórek
Sałata (1 kcal) (5g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II kolacja*

Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, 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.

Menu 12-18.02.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

13.02.2024 WTOREK

Śniadanie

Jajka na miękko³ (60 kcal) (50g, 1 szt.)/ 9.- jajka (180 kcal) (100g, 2 szt.)
Szynka z indyka^{1,9,10} (25 kcal) (30g)/ **BM.** – zamiast wędliny ser żółty⁷ (95 kcal)(30g)/ **10.** – pasta z marchewki i papryki (168 kcal) (60g)
Chleb graham¹ (139 kcal) (50g)/ **3.** – chleb 100 g (278 kcal)
Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6./9.-** zamiast pszennej razowej¹
Papryka czerwona (13 kcal) (40g) / **2./3.-** zamiast papryki pomidor bez skórki
Pomidor (7 kcal) (60g)/ **10.** - ogórek
Masło ekstra⁷ (20 kcal) (20g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Sałata (1 kcal) (5g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II śniadanie*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g⁷ (142kcal) **2-** chleb pszenny¹
ML- szynka drobiowa 15g^{1,6,9} z ogórkiem 10g
Woda (250 ml)

Zupa

Zupa z kapusty i pomidorów⁹ (300 kcal) (350 ml)/ **2./3.-** zupa jarzynowa z ziemniakami^{7,9} (291 kcal) (350 ml)/ **BM. / 10.-** zupa na wywarze jarskim z dodatkiem oliwy (350ml)

II danie

Duszony kurczak (100g) w porach w sosie śmietanowym⁷ (60) (293 kcal)/ **BM.** – zamiast kurczaka ciecierzycy (100g) (310 kcal)/
Makaron¹ (200g) (174 kcal)
Surówka z marchewki i selera⁹ (42 kcal)/ **2./3.-** duszony kurczak (150g) w sosie szpinakowo-jogurtowym⁷ z makaronem¹ (200g) z surówką z marchewki i selera⁹/ **6.** - makaron razowy/ **9.-** duszony kurczak (150g) (147 kcal)/ **10.** – kurczak (60g) w sosie porowym na śmietanie roślinnej^{6,9} (80g) (283 kcal)/ **ML.-** zamiast śmietany śmietana roślinna^{6,8}
Kompot z owoców leśnych (100 kcal)/ **6./10.-** bez cukru (80 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Pastę z makreli, białego sera i jajka^{3,7} (237 kcal) (60g)/ **2.** - Pasta twarogowo-tuńczykowa z majerankiem^{3,7} (80 kcal) (60g), dżem wiśniowy (46 kcal) (30g)/**3.** – pastwa twarogowo – tuńczykowa z majerankiem na twarogu chudym^{3,7} **9.-** pasta z makreli, białego sera i jajka (316 kcal) (80g)/ **ML.-** zamiast jogurtu naturalnego jogurt roślinny^{6,8}, zamiast twarogu ser tofu⁶/ **10.** – meksykańska pasta z fasoli (60g) (123 kcal)
Masło ekstra (75kcal) (10g)/ **3.** – 5g (37 kcal)
Chleb pszenny (129kcal) (50g)/ **6.** - zamiast pszennej razowej¹
Chleb pełnoziarnisty¹ (93kcal) (50g)/ **2./10.** – zamiast pełnoziarnistego graham
Ogórek (8 kcal) (90g)/ **2.** – pomidor bez skórki
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, 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.

Menu 12-18.02.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

14.02.2024 ŚRODA (POPIELCOWA)

Śniadanie

Kokosowa owsianka z gruszką (70g) na mleku⁷ (295 kcal)/ **3.** – na mleku odtłuszczonym/ **6.**–

kokosowa owsianka z gruszką (70g) na wodzie z jogurtem naturalnym (90 kcal) (150g)/ **10./ML.**- zamiast mleka krowiego napój roślinny^{6,8}

Wegański pasztet z czerwonej soczewicy⁹ (180kcal) (50g)/ **2.** – pasztet jaglany z selera i marchewki⁹ (165 kcal) (50g)

Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ **2./3./10.** – zamiast razowego graham¹

Pomidor (11kcal) (60g)/ **2./3.** – bez skórki / **10.-** ogórek zamiast pomidora

Sałata (1kcal) (5g)

Herbata czarna z cytryną lub bez (250 ml)

II śniadanie*

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (149kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wędlina drobiowa^{1,6,9} zamiast sera

Woda (250 ml)

Zupa

Zupa kalafiorowa^{9,7} (272kcal) (350 ml)/ **2./3.** – zupa pomidorowa z ryżem⁹ (256 kcal)/ **10./BM.** – zupa kalafiorowa na wywarze jarskim^{1,9} (222 kcal)

II danie

Pulpety rybne^{1,4} (120g) w sosie śmietanowym (60g)^{1,7} z ziemniakami (200g) i surówką z kiszzonej kapusty, jabłka i marchewki (120g) (722 kcal)/ **2./3.** – zamiast śmietany jogurt naturalny⁷, surówka z sałaty i oliwy (61 kcal) (120g)/ **6.** – ryż brązowy zamiast białego/ **9.-** pulpety rybne (150g)/ **ML.-** zamiast śmietany śmietana roślinna^{6,8} / **10.-** pulpety rybne^{1,4} (70g) w sosie na bazie śmietany roślinnej (60g) z kaszą jęczmienną perłową¹ (200g) (542 kcal)

Kompot jabłkowy (100kcal)/ **6./10.**– bez cukru (80g)

Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Brokułowa (150g) sałatka z fasolą (80g) i serem feta (40g)⁷ (363kcal), chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ **2./3.** – hummus^{6,9,10} (198 kcal) (60g), pomidor bez skórki (6 kcal) (30g), rzodkiewka tarta (5 kcal) (30g), zamiast chleba razowego graham¹, chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.** - bez chleba/

10./ML- zamiast jogurtu naturalnego jogurt roślinny^{6,8}, sera feta - tofu⁶

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **10, 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.

Menu 12-18.02.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

15.02.2024 CZWARTEK

Śniadanie

Ryż na mleku⁷ z jabłkami (100g), cynamonem i pestkami dyni (5g) (350 kcal)/**3.**- mleko odtłuszczone/ jabłko tarte **6.**- ryż brązowy zamiast białego/ **10./ML.**- zamiast mleka napój roślinny^{6,8}
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ **6.**- chleb żytni¹ zamiast pszennego
Masło⁷ (75kcal) (10g)/ **3.** - zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Polędwica sopocka^{1,9,10} (38kcal) (30g)/ **9.**- polędwica sopocka (57 kcal) (45g)/ **BM.** - zamiast wędliny ser żółty⁷ (95 kcal)(30g) / **10.** - polędwica sopocka (15g) (16 kcal)
Pomidor (11kcal) (60g)/ **2./3.**- bez skórki / **10.** - ogórek
Sałata (1kcal) (5g)
Herbata z owoców leśnych (250 ml)

II śniadanie*

½ bułki żytniej 35g¹ + masło 3g⁷ + ser Gouda 15g⁷ + ogórek 10g (165kcal) **2-** bułka pszenna¹, liść sałaty **ML-** szynka drobiowa^{1,6,9}
Woda (250 ml)

Zupa

Zupa krem z buraczków z kostką z tofu^{6,7,9} (303kcal) (350 ml)/ **10./ML.**- zamiast śmietany śmietana/ jogurt roślinny^{6,8}

II danie

Naleśniki z farszem szpinakowo-serowo-twarogowym^{1,3,7} (350 g)(476 kcal) /**2./3.**- twaróg chudy zamiast półtłustego/ **9.**- Naleśniki z farszem szpinakowo-serowo-twarogowym^{1,3,7} (400 g)(544 kcal)/ **10./ML.**- zamiast twarogu i sera feta tofu⁶, zamiast jogurtu naturalnego jogurt roślinny^{6,8}
Surówka z papryki i ogórka (36 kcal) (60g) / **2.**- zamiast papryki pomidor bez skórki
Kompot jabłkowy (100kcal)/ **6./10.**- bez cukru (80 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (222kcal) (120g)/ **2./3./10.** - zamiast pełnoziarnistego graham¹
Szynka z kurczaka^{1,9,10} (26kcal) (30g)/ **9.**- szynka z kurczaka (39 kcal) (45g)/ **BM.** - zamiast wędliny ser żółty⁷ (95 kcal)(30g), **10.**- pasta gryczano-pieczarkowa (85 kcal) (60g)
Ser edamski⁷ (95kcal) (30g)/ **2./3.** - ser twarogowy, chudy⁷ (49 kcal) (50g)/ **ML.**- zamiast sera edamskiego ser roślinny⁶ (76 kcal) (50g) / **10.** - sama pasta
Masło ekstra⁷ (150kcal) (20g)/ **3.** - 10g (75 kcal)
Ogórek (6kcal) (40g)/**2.** - pomidor bez skórki
Rzodkiewka (5kcal) (30g)/ **2.** - tarta
Szcypiorek (1 kcal) (2g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, 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.

Menu 12-18.02.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

16.02.2024 PIĄTEK

Śniadanie

„Smalec” wegański z fasoli¹⁰ z natką pietruszki (130 kcal) (60g)/ 2./10. – pasztet jaglany z selera i marchewki⁹ (165 kcal) (60g)/ 9.- ser twarogowy, chudy (57 kcal) (60g)
Bułka wrocławska¹ (147 kcal) (50g)/ 6.- chleb żytni¹ zamiast bułki/ 10. – sam graham
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)/ 10. – 100g (232 kcal)
Masło ekstra⁷ (150kcal) (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal) (30g)/ 6.- serek Bieluch (38 kcal) (30g)
Rzodkiewka (5 kcal) (30g) 2./3. – tarta
Ogórek kiszony (4 kcal) (30g)/ 2./3. - pomidor bez skórki/ 10 – ogórek zielony
Kawa inka¹ na mleku⁷ (164kcal) (250ml)/3. – mleko odtłuszczone/ 6. – bez cukru (144 kcal)/ 10. – na napoju roślinnym^{6,8}, bez cukru (47 kcal) (250 ml)

II śniadanie*

Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) 6- jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) 10, ML- jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Zupa

Zupa jarzynowa z kaszą manną^{1,7,9} (296kcal) (350 ml)/ 2./3. – zamiast śmietany jogurt/ 6. – zamiast kaszy manny ryż brązowy/ ML.- zamiast śmietany śmietana roślinna^{6,8}/ 10./BM. – zupa na wywarze jarskim z dodatkiem oliwy (350ml)

II danie

Mintaj⁴ (120g) pieczony w sosie jogurtowo-pietruszkowym⁷ (60g) z kaszą orkiszową¹ (200g) i surówką colesław³ (130g) (508 kcal)/ 2./3. – zamiast colesława surówka z buraczków (120g)/ 9.- mintaj (150g) (118 kcal)/ 10. – mintaj⁴ (70g) (50 kcal)
Kompot malinowy (100 kcal)/ 6./10.– bez cukru (80 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ 2./3./10 – zamiast razowego graham¹
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ 6./10. - zamiast pszennego graham¹
Ser gouda⁷ (179kcal) (60g) / 2./3. – ser twarogowy, chudy⁷ (59 kcal)(60g)/ 9. – ser twarogowy chudy (78 kcal) (80g)/ 10.- pasta gryczano-pieczarkowa (85 kcal) (60g)
Masło⁷ (150kcal) (20g)
Pomidor (11kcal) (60g)/ 2./3. – bez skórki/ 10. – ogórek zielony zamiast pomidora
Sałata (1kcal) (5g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

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.

Menu 12-18.02.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

17.02.2024 SOBOTA

Śniadanie

Frankfurterki na ciepło^{1,9,10} (290kcal) (100g)/ **2./3.** – parówki z indyka^{3,9,10} (220 kcal) (100g)/ **9.** – parówki z indyka^{3,9,10} (120g) (264 kcal)/ **10./BM.** – zamiast frankfurterek kiełbaski sojowe^{1,9,10} (299 kcal)(100g)
Bułki wrocławskie¹ (147kcal) (50g)/ **2./3.** – zamiast bułek wrocławskich chleb razowy¹/ **10.** - tylko grahamki
Bułki grahamki¹ (131kcal) (50g)/ **10.** – 100g (262 kcal)
Masło⁷ (150kcal) (20g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ketchup (10kcal) (10g) i/lub musztarda¹⁰ (17kcal) (10g)/ **2.** – bez musztardy
Papryka czerwona (16kcal) (50g) / **2./3.** – zamiast papryki pomidor bez skórki
Ogórki kiszzone (4kcal) (40g)/ **2./3./10.** – zamiast kiszzonego mix sałat (4 kcal) (20g)
Herbata ziołowa (250 ml)

II śniadanie*

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (121kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **BM-** ser żółty⁷ zamiast wędliny

Zupa

Zupa szpinakowa^{7,9} (241 kcal) (350ml) / **10./ML-** zamiast śmietany śmietana roślinny^{6,8} /**BM.** – zupa jarska ze szpinakiem i fasolą^{7,9} (242kcal) (350ml)

II danie

Pieczone udko z kurczaka (180g) z ziemniakami (200g) i surówką z selera^{7,9} (150g)/ **2./3.** – udko bez skórki/ **6.** – zamiast ziemniaków kasza gryczana (172 kcal) (200g) **9.** – udko pieczone z kurczaka (220g) (350 kcal)/ **B.NB-** zamiast jogurtu naturalnego jogurt roślinny^{6,8}/**BM.** – zamiast udka pieczony dorsz z fetą (120g) (543 kcal)/ **10.** – pierś z kurczaka (60g) z ryżem (200g) i brokułami (150g) (459 kcal)
Jabłko (50 kcal) (100g)/ **3.** Jabłko 150 kcal (250 kcal)
Kompot jabłkowy (100 kcal)/ **6./10.** – bez cukru (80 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Kolacja

Chleb pszenny¹ (128kcal) (50g)/ **6./10.** - zamiast pszennego graham¹
Chleb razowy¹ (139kcal) (50g)/ **2./10.** – zamiast razowego graham¹
Szynka konserwowa, wieprzowa^{9,10} (38kcal) (30g) /**BM.** – zamiast wędliny ser żółty⁷ (95 kcal)(30g)/ **10.** – pasta z marchewki i papryki (168 kcal) (60g)
Ser twarogowy, półtłusty⁷ (53kcal) (40g)/ **2./3.** - ser twarogowy, chudy⁷ (49 kcal) (50g) / **9.** - ser twarogowy, chudy (69 kcal) (70g)/ **ML-** zamiast twarogu tofu⁶ / **10.** – sama pasta
Masło ekstra⁷ (150kcal) (20g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Pomidor (11kcal) (60g)/ **2./3.** – bez skórki/ **10.** – rzodkiewka zamiast pomidora
Rzodkiewka (5kcal) (30g)/ **2./3.** – tarta
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **10, 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.

Menu 12-18.02.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

18.02.2024 NIEDZIELA

Śniadanie

Jaglanka⁷ z tartą marchewką (45g), cynamonem i płatkami migdałów⁸ (353kcal) /3. – mleko odtłuszczone 6. - jaglanka na wodzie z marchewką (45g), cynamonem, płatkami migdałów i jogurtem naturalnym⁷ (150g) (315 kcal) / 10./ML.- zamiast mleka napój roślinny^{6,8}

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / 6. - zamiast pszenego razowy¹

Kiełbasa żywiecka^{9,10} (91kcal) (30g) / 2./3. - polędwica z kurczaka (28 kcal) (30g) / 9.- polędwica z kurczaka (45g) (42 kcal) / BM. – zamiast wędliny ser żółty⁷ (95 kcal)(30g) / 10. – ser sojowy⁶ (45 kcal) (30g)

Masło ekstra⁷ (75kcal) (10g) / 2. – dodatkowo serek Bieluch (38 kcal) (30g) / 3. – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal) / 9.- dodatkowo serek Bieluch (38 kcal) (30g)

Pomidor (11kcal) (60g) / 2. - bez skórki / 10. – ogórek zielony zamiast pomidora

Herbata malinowa (250ml)

II śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem^{1,9} (254 kcal) (350ml) / 10./BM. – zupa-krem z pieczonych warzyw korzeniowych z kurkumą⁹ (268 kcal)(350ml)

II danie

Pieczone kotlety mielone^{1,3} (100g)

Ziemniaki (200g)

Surówka z ogórków kiszonych, pora i jabłka (120g) (623 kcal) / 9. – pieczone kotlety mielone (400 kcal) (150g) / 10./BM. – zamiast mielonych z mięsa kotlety^{1,3} z fasoli i cukinii z kaszą (200g) (500 kcal)

Kompot malinowy (100kcal) / 6./10. - bez cukru (80 kcal)

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Omlęt³ (100g) na maśle⁷ ze szpinakiem i serem feta⁷ (360kcal) / 3. – jajka³ na miękko (100g, 2 szt.), dodatkowo hummus^{6,9,10} (99 kcal) (30g) / 9.- Omlęt³ (150g) na maśle⁷ ze szpinakiem i serem feta⁷ (420kcal) / ML.- zamiast sera feta - tofu⁶ / 10. – pasta z marchewki i papryki (168 kcal) (60g) z masłem⁷ (150 kcal) (20g)

Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g) / 2./10. – zamiast razowego graham¹

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / 6./10. - zamiast pszenego graham¹

Pomidor (11kcal) (60g) / 2./3. – bez skórki / 10. – rzodkiewka zamiast pomidora

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II kolacja*

Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) 6- jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) 10, 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.