

Menu 19.02 – 03.03.2024r.

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”

19.02.2024 - PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Twarożek z jogurtem i koperkiem⁷ (60g)/ **9.-** twarożek (90g)/ **10./ML.-** pasta z tofu z jogurtem roślinnym^{6,8} (60g) (56 kcal)

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)

Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.** – zamiast pszenego żytni razowy¹

Masło⁷ (150kcal) (20g) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Ogórek (8 kcal) (60g) / **2.** – pomidor bez skórki

Dżem morelowy (30g) (47 kcal)

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Śniadanie*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Zupa

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną^{7,9} (235 kcal)(300 ml) / **2./3.** – zamiast śmietany jogurt naturalny²/ **ML-** zamiast jogurtu zwykłego jogurt roślinny^{6,8}/ **10./BM.** – zupa gotowana na wywarze jarskim

II danie

Pierś duszona w sosie pietruszkowo – jogurtowym⁷ (100/60) / **ML.-** zamiast jogurtu naturalnego roślinny^{6,8}

Ziemniaki z koperkiem (200g)

Surówka kapusty białej i marchewki z dressingiem z oliwy (120g) (466 kcal)/ **2./3.** – zamiast kapusty

marchewka z jabłkiem/ **9.-** pierś (130g)/ **10.-** pierś (60g), sos na jogurcie roślinnym^{6,8} / **BM.-** zamiast piersi z kurczaka dorsz⁴

Jabłko (150g) (75 kcal)

Kompot wiśniowy (100 kcal) / **6./10.** - bez cukru (250 ml)

Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja (309kcal)

Salatka jarzynowa (100g)^{3,9} (233 kcal)/ **2./3.** – zamiast majonezu jogurt naturalny²

Chleb graham¹ (231 kcal) (100g)

Polędwica z indyka^{1,9,10} (32 kcal)(30g) / **9.-** polędwica (45 g)/ **10.-** polędwica (15g) (16 kcal)/ **BM.-** ser gouda⁷ (30g) (95 kcal)

Masło⁷ (150 kcal) (20g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Salatka 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

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 19.02 – 03.03.2024r.

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”

20.02.2024 WTOREK

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z siemieniem lnianym i truskawkami⁷ (50g/200/ml/70g) (261 kcal)/**3.**- mleko odtłuszczone/ **10./ ML.**- mleko roślinne^{6,8}

Chleb pszenny¹ (147 kcal) (50g)/ **6.** – chleb razowy¹

Jajka na twardo³ (60 kcal) (50g/ 1 szt.)/ **2./3.** – jajka siekane z jogurtem i koperkiem (66 kcal)/ **9.** – jajka na twardo (90 kcal) (75g / 1,5 szt.)/ **10.-** jajka (25g, 0,5 szt.)

Masło⁷ (75 kcal) (10g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Papryka kolorowa (7 kcal) (60g)/ **2./3.** – pomidor bez skórki

Salata (1 kcal) (5g)

Herbata z rumianku (250 ml)

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

Zupa

Kapuśniak na bazie kiszzonej kapusty z ziemniakami^{7,9} (275kcal) (300 ml)/ **2.** –zupa marchewkowa z natką pietruszki i kleksem joguru^{7,9}(265 kcal) (300 ml) **10.** – zamiast kapusty kiszzonej – biała, wywar jarski / **BM.** – zupa na wywarze jarskim z dodatkiem oliwy (300ml)/ **ML.-** zamiast śmietany jogurt roślinny^{6,8}

II danie

Pieczony dorsz⁴ (120g)

Ziemniaki (200g),

Surówka z buraczków z jabłkiem (120g) (383 kcal kcal)/ **9.-** dorsz (150g)/ **10.-** dorsz (80g)

Kompot owocowy z owoców leśnych (100 kcal)/ **6./10.** - bez cukru (80 kcal) (250 ml)

Gruszka 1szt.*

Kolacja

Chleb pszenny¹ (147 kcal)(50g) / **6.** – chleb graham¹

Chleb razowy¹ (131 kcal) (50g)

Ser żółty⁷ (107 kcal) (60g)/ **2./3.** – zamiast sera żółtego ser twarogowy chudy⁷ (59 kcal) (60g)/ **9.-** ser twarogowy chudy (90 g) (88 kcal)/ **10./ ML.--** ser sojowy, tofu⁶ (60g) (91 kcal)

Masło⁷ (150 kcal) (20g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

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

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)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 19.02 – 03.03.2024r.

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”

21.02.2024 ŚRODA

Śniadanie

Parówki drobiowe na ciepło^{1,9} (211kcal) (100g) / **9.** – parówki drobiowe (253 kcal) (120g)/ **BM. /10.** – zamiast parówek drobiowych kiełbaski wegańskie^{1,9,10} (299 kcal) (100g)
Ketchup (15kcal) (15g) i/lub musztarda¹⁰ (17kcal) (10g)/**2.** – bez musztardy
Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ **2./3./10.** – zamiast razowego graham¹
Chleb pszenny¹ (129 kcal)(50 kcal) / **6.** – chleb razowy¹
Masło⁷ (75kcal) (10g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Papryka czerwona (18 kcal) (60g)/**2.** – rzodkiewka tarta
Sałata (5g) (1 kcal)
Kawa zbożowa¹ na mleku⁷ (178 kcal) (250ml)/**3.** - mleko odtłuszczone / **6.** – bez cukru / **10.** – bez mleka/ **ML.-** zamiast mleka napój roślinny^{6,8}

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
Woda 250ml

Zupa

Zupa koperkowa z makaronem^{1,7,9} (283 kcal)/**6.** – makaron pełnoziarnisty/ **BM.** – zupa na wywarze jarskim z dodatkiem oliwy (300ml)/ **ML.-** zamiast śmietany jogurt roślinny^{6,8}

II danie

Duszona pierś z indyka z sosem pietruszkowym⁷ (100g/60g)
Kasza gryczana (200g)
Duszona fasolka szparagowa z sezamem(120g) (539 kcal) /**2./3.** – zamiast kaszy gryczanej jęczmienna¹, zamiast fasolki kukurydza duszona z pomidorem/ **9.-** pierś (130g)/ **10.-** pierś (60g)/ **ML.** – na jogurcie sojowym⁶ /**BM.-** zamiast piersi z kurczaka dorsz⁴
Kompot malinowy (100 kcal) / **6./ 10.** - bez cukru (80 kcal) (250ml)
Mandarynka (1 szt., 60g) (27 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja (456kcal)

Smalec z białej fasoli ze śliwką (60g) (120kcal)/ **2.** - Polędwica sopocka^{1,9,10} (75 kcal) (60g) / **9.-** - polędwica (45g)/ **10.-** polędwica (19 kcal) (15g)
Chleb żytni razowy¹ (238kcal) (100g) /**2./3./10.** – chleb pszenny zamiast razowego
Masło⁷ (150kcal) (20g) /**3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Pomidor (7 kcal) (30g) / **2./3.** – pomidor bez skórki 60g
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 19.02 – 03.03.2024r.

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”

22.02.2024 CZWARTEK

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem³ (100g, 2 szt.)/ **9.-** jajka (125 g, 2,5 szt.) (194 kcal)/ **10.-** jajka (1 szt., 50g)(60 kcal)
Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.-** chleb graham¹
Chleb graham¹ (116 kcal) (50g)
Masło⁷ (150 kcal) (20g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10 kcal) (60g)/ **2.-** tarta
Sałata (1kcal) (5g)
Herbata owocowa (250 ml)

II Śniadanie*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Zupa

Zupa jarzynowa z kaszą manną^{1,7,9} (253 kcal) (300ml)/ **2./3.-** zamiast śmietany jogurt naturalny² / **10./BM.-** zupa gotowana na wywarze jarskim/ **ML.-** zamiast śmietany jogurt roślinny^{6,8}

II danie

Mięso z ud kurczaka w sosie śmietanowo – szpinakowym⁷ (100/60)
Makaron⁷ penne (200g)
Surówka marchewki, pora i selera, z dodatkiem natki pietruszki i oliwy (120g) (538 kcal) /**2./3.-** zamiast śmietany jogurt/ **6.-** makaron pełnoziarnisty/ **9.-** mięso z piersi (130g)/ **10.-** pierś (60g), zamiast śmietany jogurt kokosowy⁸/ **BM.-** zamiast piersi mintaj⁴/ **ML.-**zamiast śmietany jogurt roślinny
Kompot wieloowocowy (100kcal)/ **6./ 10.-** bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Jabłko 2szt. (300 g) (150 kcal) (1szt. z programu)*

Kolacja (375kcal)

Pasta z buraka, chrzanu, czosnku i twarogu⁷ (30g) (60 kcal)/ **2.-** pasta bez czosnku i chrzanu/ **9.** Pasta (90g) / **10./ML.-** zamiast twarogu tofu⁶
Szynek drobiowa^{1,7,9,10} (58kcal) (30g)/ **BM.-** ser żółty⁷ (30g) (98 kcal)
Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.-** chleb graham¹
Chleb graham¹ (116 kcal) (50g)
Masło⁷ (150 kcal) (20g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Pomidor (60g) / **2.-** bez skórki
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 19.02 – 03.03.2024r.

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”

23.02.2024 PIĄTEK

Śniadanie

Serek wiejski⁷ (93kcal) (100g)/ **9.-** serek (150g)/ **10.-** serek wiejski (50g) (46 kcal)/ **ML.-** hummus^{6,9,10} (60g) (198 kcal)

Pomidor (11kcal) (60g)

Szczypiorek (1kcal) (3g)

Salata (1kcal) (5g)

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)

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

Kawa zbożowa¹ na słodko na mleku⁷ (178kcal) (3g)/ **3.** – mleko odtłuszczone /**6.** – bez cukru (138 kcal)/ **10.-** zamiast mleka woda/ **ML-** zamiast mleka napój roślinny

II Śniadanie*

Salatka z jajkiem na twardo (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów

Woda 250ml

Zupa

Barszcz ukraiński z ziemniakami^{7,9} (255 kcal) (300 ml)/ **2./3.** – barszcz z ziemniakami, zamiast śmietany jogurt naturalny² / **ML-** zamiast śmietany jogurt roślinny^{6,8}

II danie

Pulpety rybne^{1,3,4} w sosie jogurtowo-koperkowym⁷ (120/60g)

Ziemniaki (200g)

Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (120g) (491 kcal) / **2./3.** – zamiast kapusty i kukurydzy surówka z pomidorów z natką pietruszki i oliwą (120 g)/ **9.-** pulpety (150g) / **10.-** pulpety rybne (80g), zamiast jogurtu naturalnego jogurt kokosowy⁸/ **ML.-** jogurt roślinny^{6,8}

Kompot wiśniowy (250 ml) (100 kcal)

Banan (120g) (116 kcal)

Mandarynka 1szt.*

Kolacja

Ryż pieczony z jabłkami z pierzynką cynamonową, na słodko (130g) (190 kcal)/ **6.** Ryż brązowy, bez cukru

Chleb pszenny (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszenne graham¹

Masło ekstra (75kcal) (10g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Ser gouda (95kcal) (30g) / **2./3./ML.** – hummus⁶ (99 kcal) (60g)

Pomidor (7kcal) (30g)/ **2.** – bez skórki/ **10.-** ogórek zielony

Herbata z cytryną (250 ml)

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 19.02 – 03.03.2024r.

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”

SOBOTA – 24.02.2024

Śniadanie

Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g) / **2./3./10.** – chleb graham
Połędwica sopocka^{1,9,10} (40g) (42 kcal) / **9.-** połędwica (60 g) / **10.-** serek (30g) (19 kcal) + masło⁷ (75 kcal) (10g) / **BM.-** hummus^{6,9,10} (60g) (189 kcal)
Papryka kolorowa (6 kcal) (30g) / **2./3.** – pomidor bez skórki
Sałata (1kcal) (5g)
Jogurt owocowy⁷ (96 kcal) (120g) / **6.** – jogurt naturalny (76 kcal) (120g) / **ML.-** jogurt sojowy⁶ (112 kcal) (120g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

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 250ml

Zupa

Zupa gulaszowa z łopatką wieprzową i ziemniakami⁹ (300 ml) (315 kcal) / **2./3.** Zupa selerowa z ryżem brązowym^{7,9} (253 kcal) (300 ml) / **2./3.** – zupa selerowa z ryżem biały / **10./BM.** – zupa selerowa gotowana na wywarze jarskim/

II danie

Pieczone kotlety z fasoli i marchewki (150g, ok. 2 szt.) z sosem pomidorowo-jogurtowym⁷ (60g) / **BM.-** sos na jogurcie kokosowym
Kasza jęczmienna¹ (200g)
Surówka z ogórków kiszonych, jabłka i pora (120g) (688 kcal) / **2./3.** – pieczone kotlety mielone drobiowe³ (100g, ok. 2 szt.) z kaszą¹ (200g) i surówką z sałaty i jogurtu⁷ (120g) (488 kcal) / **9.-** zamiast kotletów z fasoli – kotlety mielone drobiowe³ (150g) / **10.-** zamiast ogórków kiszonych świeże, sos na jogurcie kokosowym, bez pomidorów – zamiast tego koperek/
Kompot wieloowocowy (100kcal) / **6./ 10.** - bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Kiełbasa żywiecka^{1,9,10} (182kcal) (60g) / **2./3.** – żywiecka drobiowa^{3,9,10} (136 kcal) (100g) / **10./BM.** – zamiast żywieckiej wędliny roślinna^{1,9,10} (153 kcal)(100g)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (150kcal) (20g) / **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Pomidor (11kcal) (60g) **2./3.** – bez skórki / **10.-** ogórek zielony zamiast pomidora
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 19.02 – 03.03.2024r.

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”

25.02.2024 NIEDZIELA

Śniadanie

Pasta z zielonego groszku a'la guacamole (60g) (112 kcal)/ **6.**-pasta (90g) / **10.**- 1 jajko (50g) (60 kcal)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (150kcal) (20g)/ **3.**- zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Sałata (1 kcal) (5g)
Herbata bez cukru (250 ml)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem^{1,9} (254 kcal) (300ml)/ **BM./ 10.** – zupa-krem z pieczonych warzyw korzeniowych z kurkumą⁹ (268 kcal)(300ml)

II danie

Kotlety schabowe panierowane, smażone^{1,3} (100g)
Ziemniaki tłuczone z koperkiem (200g)
Surówka z buraczków i jabłka (120g) (477 kcal)/ **9.**- schab (130g)/ **10.**- schab (60g)/ **BM.**- zamiast schabu miruna⁴
Kompot jabłkowy (100kcal)/ **6.** / **10.** – bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Polędwica z indyka^{1,9,10} (56kcal) (60g) / **9.** – polędwica z indyka (79 kcal) (75g) / **BM.** – zamiast wędliny ser żółty⁷ (95 kcal)(30g) / **10.** – polędwica (30g) (28 kcal)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (150 kcal) (20g) / **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal) / **10.**- 20g (150 kcal)
Tarta rzodkiewka z koperkiem (12 kcal) (60g)
Herbata z cytryną (250 ml)

II Kolacja*

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

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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.