

## Menu 13-19.05.2024r.

### **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), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"**

## **Poniedziałek 13.05.2024**

### **Śniadanie**

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129 kcal)  
Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal)/**6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Sałata 5g (1kcal)  
Szynka delikatna<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (29 kcal)/ **9.** – szynka delikatna 45g  
Serek śmietankowy<sup>7</sup> (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Tarta rzodkiewka (20g) (5 kcal) połączona z jogurtem (10g)(6kcal) i posiekany koperkiem (5g)  
Ogórek małosolny (30g) (3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (30g) (5kcal)  
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Salatka z serem feta (mix sałat, pomidor, papryka, ogórek, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g<sup>7</sup> (139kcal)  
**2-** salatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor bez skórki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30<sup>7</sup> (138kcal) **ML-**  
bez sera, więcej warzyw  
Woda 250ml

### **Obiad**

Pomidorowa zupa z makaronem<sup>1,9</sup> 210ml /90g (165kcal)/ **6.** – zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym<sup>1,9</sup> 210ml /90g (168kcal)  
Medaliony wieprzowe duszone w sosie koperkowym<sup>1,3,7</sup>(195g)(265kcal) /**ML.** – sos zabieleny śmietaną sojową<sup>8</sup>  
Surówka Colesław<sup>7,10</sup> 120g (63kcal)/ **2.** – Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)  
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2.** – kasza jaglana 200g  
Jabłko 130g (65kcal) **2.** – Jabłko pieczone 150g  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Parówki z indyka<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> 100g  
Do wyboru: musztarda 10g<sup>3,6,7,9,11</sup> (16kcal) i/lub ketchup 10g<sup>1,9</sup> (10kcal)/ **2.** – bez musztardy i ketchupu  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Serek typu Capresi<sup>7</sup> (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor (50g)(9kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g  
Sałata (1 kcal) (5 g)

### **II Kolacja\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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, 13 – Łubin.

## Menu 13-19.05.2024r.

### **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), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"**

## **Wtorek 14.05.2024**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z musem malinowym<sup>1,7</sup> 40g/200ml/80g (330kcal) /**ML**. - na napoju owsianym<sup>1</sup> (323kcal) / **6**. – Płatki owsiane na mleku z musem malinowym<sup>1,7</sup> 40g/150ml/80g (242kcal)  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 10g (75kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> 30g (25kcal) / **9**. – polędwica 45g  
Ogórek (30g)(4 kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g  
Papryka czerwona (20g)(6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Zupa jarzynowa z młodą kapustą<sup>9</sup> 300ml (179kcal) / **2**. – zupa jarzynowa bez kapusty  
Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie serowym<sup>7</sup> (220g w tym 100g mięsa) (286kcal) / **9**. –mięso 130g / **ML**./**3**. – zamiast fety ser wegański<sup>6</sup>, zamiast śmietany – śmietana sojowa<sup>6</sup>  
Surówka z marchwi, selera i jabłka<sup>7,9</sup> (120g) (33kcal) /**2**. - surówka z tartej marchewki i jabłka 120g / **ML**. – z jogurtem kokosowym<sup>6,8</sup> zamiast naturalnego  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6**./**3**. – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)  
Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)  
Masło<sup>7</sup> 20g (150 kcal)  
Salceson<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (97kcal) / **2**./ **3**. - Szyńka z indyka<sup>1,6,9</sup> 30g (25kcal)/  
Twaróg<sup>7</sup> (30g) (40kcal) / **ML**. - ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor (50g)(9kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 50g  
Sałata (1 kcal) (5 g)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Chleb żytni na zakwasie 40g<sup>1</sup> + masło 5g<sup>7</sup> + szynka z piersi kurczaka 15g<sup>1,6,9</sup> + ogórek kiszony 10g (126kcal) 2- chleb pszenny<sup>1</sup>, liść sałaty  
Woda 250ml

### **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 13-19.05.2024r.

## **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), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"**

### **Środa 15.05.2024**

#### **Śniadanie**

Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Wędzonka Krotoszyńska<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (26kcal)/ **9.** – Wędzonka 45g  
Ser Gouda<sup>7</sup>(30g)(101kcal) / **ML.** - ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Masło<sup>7</sup> (10g)(75kcal) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)  
Ogórek (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)  
Tarta rzodkiewka (20g) (5 kcal) połączona z jogurtem (10g)(6kcal) i posiekanym koperkiem (5g)  
Sałata (5g) (1kcal)  
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g<sup>1,3,6,7,9</sup> (121kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **BM-** ser żółty<sup>7</sup> zamiast wędliny  
Woda 250ml

#### **Obiad**

Krupnik z kaszą jęczmienną i kurczakiem<sup>1,9</sup> 300ml (156kcal)  
Knedle z truskawkami <sup>1,3,7</sup> 350g (430kcal) ze śmietaną<sup>7</sup> 30g (40kcal) / **ML.** – śmietana sojowa<sup>8</sup> 30g / **2./3.** – jogurt naturalny<sup>7</sup> 30g / **9./ 6./** - Pierogi z mąki mieszanej z twarogiem (220g)(470kcal) polane musem z owoców leśnych i jogurtu (50g)(20kcal)  
Pomarańcza 120g (56 kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1 szt.\*

#### **Kolacja**

Sałatka z pieczoną piersią z kurczaka i fetą<sup>7</sup> 290g (203kcal) / **2.** – pomidor bez skórki zamiast ogórka / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> i jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast fety i jogurtu naturalnego  
Chleb pszenny <sup>1</sup> (50g)(129 kcal)  
Chleb żytni pełnoziarnisty <sup>1</sup> (50g)(93kcal)/**6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy <sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Schab pieczony <sup>1,6,9</sup> (30g)(52kcal) / **9.** - Schab pieczony (45g)(78 kcal)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

#### **II Kolacja\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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, 13 – Łubin.

Menu 13-19.05.2024r.

## **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), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"**

### **Czwartek 16.05.2024**

#### **Śniadanie**

Pasta z tuńczyka i twarogu<sup>7</sup> (60g)(56kcal) / **ML**. – pasta jajeczna<sup>3</sup> (60g)  
Chleb graham<sup>1</sup> (25g)(57kcal)  
Bułka z ziarnami<sup>1</sup> (90g)(230kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Kielbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal)  
Sałata (5g)(1 kcal)  
Ogórek małosolny (50g)(4 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g  
Herbata z rumianku 250ml

#### **II Śniadanie\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

#### **Obiad**

Barszcz ukraiński<sup>7,9</sup> (300 ml) (204 kcal) / **2.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal)  
Gulasz drobiowy z cukinią (350g w tym 100g mięsa) (255kcal)/ / **9.** – 120g mięsa  
Kasza jęczmienna pęczak<sup>1</sup> 200g (226kcal)/ **2.** – kasza kuskus<sup>1</sup> 200g  
Surówka z ogórka kiszzonego i pora (120g) (40kcal) / **2.** – sałata zielona z jogurtem i rzodkiewką<sup>7</sup> (120g)  
Kiwi 90g (54kcal)  
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1/2szt.\*

#### **Kolacja**

Serek wiejski (100g) ze szczypiorkiem (5g)(99kcal) / **ML**. – jogurt sojowy 100g / **9.** – serek wiejski 150g  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Pieczeń z karkówki<sup>1,6,9</sup> (30g)(68kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g  
Pomidor (50g) (9kcal) / **2.** – bez skórki 50g  
Sałata (5g) (1kcal)  
Herbata owocowa 250ml (1 kcal)

#### **II Kolacja\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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, 13 – Łubin.

## Menu 13-19.05.2024r.

### **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), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"**

## **Piątek 17.05.2024**

### **Śniadanie**

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)

Salatka jarzynowa<sup>3,7,10</sup> 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego

Ser Gouda<sup>7</sup>(30g)(101kcal) / **ML.** - ser wegański<sup>6</sup> 30g

Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)

Papryka kolorowa drobno pokrojona (30g)(9kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (30g) (5kcal)

Herbata zielona 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Salatka z jajkiem na twardo (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g<sup>7</sup> (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów

Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami<sup>7,9</sup> 300ml (166 kcal /**ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>/ **2.** - Zupa koperkowa<sup>7,9</sup> 300ml (232 kcal)

Dorsz po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym <sup>4,9</sup> (300g, w tym 100g ryby)(188kcal) / **9.-** dorsz 150g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z młodej kapusty 120g (80kcal) / **2.** – sałata zielona z jogurtem<sup>7</sup> (60/15g)

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

Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany truskawkami ze śmietaną<sup>7</sup> (70/150/30g)(174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup> zamiast śmietany

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Mozzarella w plastrach<sup>7</sup> (30g)(76kcal) / **ML.** - ser wegański<sup>6</sup> 30g

Pomidor (30g)(5kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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, 13 – Łubin.

## Menu 13-19.05.2024r.

### **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), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"**

## **Sobota 18.05.2024**

### **Śniadanie**

Serek homogenizowany <sup>7</sup> 100g (114kcal) z bananem 30g (29kcal) i orzechami włoskimi<sup>8</sup> 10g (67kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast serka homogenizowanego 100g / **6.** – serek wiejski<sup>7</sup> zamiast serka homogenizowanego 100g  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal) / **6/3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Wędzonka Krotoszyńska<sup>1,6,7,9,10,11</sup> 30g (26kcal) / **9.** – wędzonka 45g (39kcal)  
Sałata (5g) (1kcal)  
Papryka kolorowa pokrojona (30g) (8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g  
Ogórek (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g  
Herbata zielona 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g<sup>1,3,6,7,9</sup> (149kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wędlina drobiowa<sup>1,6,9</sup> zamiast sera  
Woda 250ml

### **Obiad**

Lekka zupa koperkowa z makaronem<sup>1,7,9</sup> 210ml /90g (191kcal) / **2./ML.** – zabieleny jogurtem roślinnym <sup>1,6,8</sup>  
Fasolka po bretońsku 360g (439kcal) / **2./3.** - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym<sup>1</sup> (336 kcal) (305g) z surówką z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1/2szt.\*

### **Kolacja**

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)  
Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)  
Szyńka delikatna<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (29 kcal) / **9.** – szynka delikatna 45g  
Ser tyłżycki<sup>7</sup> (30g)(101kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Tarta rzodkiewka (20g) (5 kcal) połączona z jogurtem (10g)(6kcal) i posiekanym koperkiem (5g)  
Pomidor (30g)(5kcal) z posiekaną cebulką (15g) / **2.** – pomidor bez skórki, bez cebuli  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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, 13 – Łubin.

## Menu 13-19.05.2024r.

### **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), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"**

## **Niedziela 19.05.2024**

### **Śniadanie**

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup>(115g)(180kcal)/ **9.** - jajecznica z trzech jaj (165g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym<sup>3</sup>  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Kielbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal)  
Sałata (5g) (1kcal)  
Pomidor (30g)(5kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki  
Kawa inka na mleku 250ml<sup>1,7</sup> (200kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal)/**6./3.** – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Rosół z makaronem i pietruszką 90g/210ml<sup>1,3,9</sup> (260kcal)  
Kotlet schabowy panierowany<sup>1,3</sup> pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa  
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)  
Surówka z buraczków z jabłkiem (120g)(96kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (25kcal)/ **9.** – polędwica 45g  
Ogórek 20g (3kcal) / **2.**– pomidor bez skórki 20g  
Papryka czerwona pokrojona 30g (10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g  
Sałata (1 kcal) (5g)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **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, 13 – Łubin.