

Menu 27.05 – 2.06.2024r.

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

### **Poniedziałek 27.05.2024**

#### **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)  
Ogonówka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **W.** – ser capresi<sup>7</sup> 30g  
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 posiekanym koperkiem (5g) / **ML.** – sama tarta rzodkiewka, bez dodatku jogurtu  
Ogórek małosolny (30g) (3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (30g) (5kcal)  
Herbata z rumianku 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**

Meksykańska zupa z kielbasą drobiową, kukurydzą i fasolką <sup>1,6,7,9</sup> 300ml (200kcal) / **2./W.** –  
Zupa jarzynowa z kalafiosem<sup>9</sup> 300ml  
Schab duszony w sosie pieczeniowym (140g)(260kcal) / **W.** – kotlet sojowy<sup>6</sup> 100g w sosie pieczarkowym  
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2.** – kasza jaglana 200g  
Surówka z marchwi, selera i jabłka <sup>9</sup> 120g (38kcal)  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

#### **Kolacja**

Mozzarella (40g) z pomidorami (80g) i oliwą (5g)<sup>7</sup>(170kcal) / **2.** – pomidor bez skórki / **ML.** – tofu wędzone<sup>6</sup> zamiast mozzarelli  
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)  
Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** – ser tyłzycki<sup>7</sup> 30g  
Sałata (1 kcal) (5 g)  
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 27.05 – 2.06.2024r.

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

**Wtorek 28.05.2024**

### **Śniadanie**

Pasta z makreli i twarogku<sup>4,7</sup> (60g)(94kcal) /**ML./W.** – pasta jajeczna<sup>3</sup> (60g)  
Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka delikatna<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (29 kcal)/ **9.** – szynka delikatna 45g / **W.** – ser twarogowy<sup>7</sup> 30g  
Papryka czerwona (50g)(16kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g  
Sałata (5g) (1kcal)  
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

### **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**

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną<sup>1,7,9</sup> 300ml (111kcal) / **2.** – z kaszą kuskus<sup>1</sup>  
Gulasz wieprzowy <sup>1,7</sup> (350g, w tym 100g mięsa) (274kcal) / **ML.** – śmietana sojowa<sup>8</sup> zamiast zwykłej / **W.** – kotlet warzywny z marchewką<sup>1,3</sup> 100g  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Surówka z młodej kapusty 120g (80kcal) / **2.** – sałata zielona z jogurtem<sup>7</sup> (60/15g)  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 130g (65kcal) / **2.** – jabłko pieczone 130g  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany truskawkami ze śmietaną<sup>7</sup> (150/150/80/30g) (174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup> zamiast śmietany  
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)  
Kiełbasa żywiecka<sup>3,6,7,9,10,11</sup> 30g (91kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **W.** – ser wegański<sup>6</sup> – 30g  
Pomidor (30g)(9kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g  
Ogórek małosolny (30g) (3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (30g)  
Sałata (1 kcal) (5 g)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

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 **W-** z serem żółtym<sup>7</sup>  
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 27.05 – 2.06.2024r.

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

### **Środa 29.05.2024**

#### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku z bananem i orzechami włoskimi<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/50g/15g (370kcal) / **ML.** – na mleku owsianym<sup>1</sup>

Chleb żytni pełnoziarnisty <sup>1</sup> (50g)(93kcal)/**6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy <sup>1</sup>

Kiełbasa szynkowa z indyka<sup>3,6,7,9,10,11</sup> 30g (91kcal) / **9.** – kiełbasa szynkowa 45g / **W.** – ser Gouda 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)

Salata (5g) (1kcal)

Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **Obiad**

Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml<sup>3,7,9</sup> (142kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>

Gołąbki z sosem pomidorowym<sup>1,7</sup> (400g, w tym 100g mięsa)(480kcal) / **ML.** – sos zabieleny

śmietaną sojową<sup>6</sup> / **2.** – Klopsiki z indyka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g)(234kcal) z gotowanym ryżem białym parboiled (200g) i gotowaną marchewką na gęsto<sup>1</sup> (120g) / **W.** – Kotlet sojowy<sup>6</sup> 100g z gotowanym ryżem białym parboiled (200g) i gotowaną marchewką na gęsto<sup>1</sup> (120g)

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

Mandarynka 1szt.\*

#### **Kolacja**

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)

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

Schab pieczony <sup>1,6,9</sup> (30g)(52kcal) / **9.** - Schab pieczony (45g)(78 kcal)

Pomidor (40g)(7kcal) z posiekaną cebulką (10g) / **2.** – pomidor bez skórki, bez cebuli

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.

Menu 27.05 – 2.06.2024r.

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

### **Czwartek 30.05.2024**

#### **Śniadanie**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Twaróg z jogurtem, rzodkiewką i szczypiorkiem<sup>7</sup> (80/20/30/5g)(87kcal) / **ML.** - ser wegański<sup>6</sup> 80g / **9.** – twaróg 100g  
Szynka gotowana<sup>1,6,9</sup> (30g) (35kcal)/ **9.** – szynka gotowana 45g / **W.** – ser gouda<sup>7</sup> 30g  
Ogórek małosolny (30g) (3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (30g)  
Sałata (5g)(1 kcal)  
Herbata z rumianku 250ml

#### **II Śniadanie\***

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 **W-** ser żółty 15g<sup>7</sup>  
Woda 250ml

#### **Obiad**

Kapuśniak <sup>9</sup> (300 ml) (176 kcal) / **2.** – Pomidorowa zupa z makaronem<sup>1,9</sup> 210ml /90g (165kcal)  
Kotlet de Volaille <sup>1,3,7</sup>(140g w tym 100g mięsa)(250kcal) / **W.** – kotlet warzywny z brokułem 100g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z buraczków z jabłkiem (120g)(96kcal)  
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

#### **Kolacja**

Sałatka brokułowa z polędwicą sopocką, ogórkiem kiszonym i jajkiem z sosem jogurtowym<sup>1,3,6,7,9</sup> (150g)(74kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego / **2.** – pomidor bez skórki zamiast ogórka kiszzonego / **W.** – sałatka brokułowa bez polędwicy  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **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  
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 27.05 – 2.06.2024r.

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

### **Piątek 31.05.2024**

#### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku<sup>1,7</sup> 40g/200ml podawana oddzielnie z mussem malinowym 80g (330kcal)/ **ML**.  
- na napoju owsianym<sup>1</sup> (323kcal)/ **6**. – Płatki owsiane na mleku z mussem 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)  
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> (60g)(76kcal) / **ML**. - jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast sera śmietankowego  
Papryka czerwona (50g)(16kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 50g  
Herbata czarna z cytryną 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> 300ml (189kcal)/ **2./ML**. – zabieleny jogurtem roślinnym<sup>1,6,8</sup> /**6./3**. – makaron pełnoziarnisty<sup>1</sup>  
Dorsz panierowany pieczony w piecu konwekcyjno-parowym<sup>1,3,4</sup> (120g)(111kcal)/ **W**. – kotlet warzywny z marchewką<sup>1,3</sup> 100g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 120g (72kcal) / **2**. – surówka z tartej marchewki  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

#### **Kolacja**

Kaszotto na ciepło z cukinią, suszonymi pomidorami i nasionami słonecznika<sup>1</sup> (185g)(191kcal)  
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  
Kakao naturalne na mleku 230ml<sup>1,7</sup> (154kcal)/**ML**.- na napoju owsianym 230ml<sup>1</sup> (190kcal)/**6./3**. – bez cukru

#### **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 27.05 – 2.06.2024r.

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

### **Sobota 01.06.2024**

#### **Śniadanie**

Kefir<sup>7</sup> 200g (100kcal) z orzechami włoskimi<sup>8</sup> 10g (67kcal) / **ML**. – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast kefiru 200g

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)

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

Salata (5g) (1kcal)

Tarta rzodkiewka (20g) (5 kcal) połączona z jogurtem (10g)(6kcal) i posiekanym koperkiem (5g)

Ogórek 20g (3kcal) / **2**– pomidor bez skórki 20g

Herbata zielona 250ml (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

Salatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g<sup>7</sup> (138kcal) **2**- w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML**- bez sera, więcej warzyw

Woda 250ml

#### **Obiad**

Zupa jarzynowa z fasolką<sup>7,9</sup> 300ml (166kcal) / **2**. – zupa jarzynowa bez fasolki /**ML**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>

Gulasz drobiowy z warzywami (cukinia/pieczarki/marchew)<sup>1</sup> (350g)(260kcal) / **W**. – Gulasz z warzywami (cukinia/pieczarki/marchew) bez mięsa

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z ogórka kiszzonego i pora (120g) (40kcal) / **2**. – sałata zielona z jogurtem i rzodkiewką<sup>7</sup> (120g)

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

Arbuz 130g (47kcal)

Banan 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 (150kcal)

Pieczeń z karkówki<sup>1,6,9</sup> (30g)(68kcal) / **9**. – Pieczeń z karkówki 45g / **W**. – ser capresi<sup>7</sup> 30g

Serek śmietankowy<sup>7</sup> (30g)(57kcal) / **ML**. - ser wegański<sup>6</sup> 30g

Pomidor (40g)(7kcal) z posiekaną cebulką (10g) / **2**. – pomidor bez skórki, bez cebuli

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 27.05 – 2.06.2024r.

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

### **Niedziela 02.06.2024**

#### **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)  
Kiełbasa szynkowa z indyka<sup>3,6,7,9,10,11</sup> 30g (91kcal)/ **9.** – kiełbasa szynkowa 45g / **W.** - Ser tyłżycki<sup>7</sup> (30g)(101kcal)/  
Sałata (5g) (1kcal)  
Pomidor (50g)(8kcal) z posiekanym szczypiorkiem 5g / **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\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

#### **Obiad**

Rosół z makaronem i pietruszką 90g/210ml<sup>1,3,9</sup> (260kcal) / **W.** – Wegetariański krupnik jaglany 300ml  
Kotlet schabowy panierowany<sup>1,3</sup> pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa / **W.** – kotlet sojowy<sup>6</sup> 100g  
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)  
Surówka Colesław (120g)(63kcal) / **2.** – Marchewka gotowana z masełkiem (120g)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 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)  
Szynga z indyka <sup>1,6,9</sup> 30g (25kcal) / **W.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
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\***

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.