

## Menu 3– 9.06.2024r.

### **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 03.06.2024**

### **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>1,6,7,9,10,11</sup> 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal)  
Serek typu Capresi<sup>7</sup> (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Sałata (5g) (1kcal)  
Ogórek (30g)(4 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g  
Papryka czerwona (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g  
Herbata owocowa bez cukru (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 pieczarkowa z kaszą jęczmienną<sup>1,7,9</sup> 300ml (136kcal) / **2.** – Lekka zupa koperkowa 300ml  
Wieprzowina po chińsku<sup>9</sup> (260g, w tym 100g mięsa)(235kcal) / **W.** – kotlet warzywny z brokułem 100g  
Ryż biały paraboiled 200g (246kcal) / **6.** – ryż brązowy 200g  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 130g (61 kcal)  
Jabłko 1szt.\* (150g)

### **Kolacja**

Dietetyczne leczo na ciepło z soczewicą czerwoną (250g)(432kcal) / **2.** – dietetyczne leczo z cukinii (250g)  
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)  
Kiełbasa krakowska sucha<sup>3,6,7,9,10,11</sup> 30g (93kcal)/ **9.** – kiełbasa krakowska 45g / **W.** - Ser tyłżycki<sup>7</sup> (30g)(101kcal)  
Ogórek 20g (3kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 30g  
Sałata (5g)(1 kcal)  
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 3– 9.06.2024r.

### **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 04.06.2024**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku<sup>1,7</sup> 40g/150ml/ z pokrojonymi osobno owocami (bananem 40g, truskawkami 20g ) oraz orzechami włoskimi<sup>8</sup> (15g) (463kcal) / **ML**. - na napoju owsianym<sup>1</sup> (487kcal)/ **6**. – Płatki owsiane na mleku bananem, truskawkami i orzechami włoskimi<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/40g/20g/15g (459kcal)

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)

Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (38kcal)/ **9**. – szynka wiejska 45g / **W**. – Ser capresi<sup>7</sup> (30g)

Pomidor 50g (9kcal) / **2**. – bez skórki 50g

Salata (5g) (1kcal)

Herbata czarna z cytryną 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 jarzynowa z młodą kapustą<sup>9</sup> 300ml (179kcal) / **2**. – zupa jarzynowa bez kapusty

Kotlet z kurczaka pieczony w sezamie <sup>3,7,11</sup> (130g, w tym 100g mięsa)(273kcal)

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z ogórków małosolnych z pomidorkami i cebulką 120g (25kcal) / **2**. – Surówka z pomidorów z jogurtem i koperkiem 120g

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

Mandarynka 1szt.\* (65g)

### **Kolacja**

Śledzie w sosie tatarskim<sup>3,4,7</sup> (150g, w tym 70g śledzia)(236kcal)/ **2**. – zamiast śledzia dorsz pieczony<sup>4</sup>, bez kaparów /**ML**. – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa<sup>6</sup> / **W**. – ser twarogowy<sup>7</sup> (60g) z jogurtem naturalnym<sup>7</sup> (20g) i startym ogórkiem kiszonym (20g)

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

Masło<sup>7</sup> 10g (144kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (25kcal)/ **9**. – polędwica 45g / **W**. - Ser tyłżycki<sup>7</sup> 30g

Papryka czerwona (50g)(16kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 50g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Chleb żytni bez drożdży 40g<sup>1+</sup> pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g<sup>7</sup> (229kcal) **2**- chleb pszenny<sup>1</sup> **ML**- z szynką drobiową i ogórkiem<sup>1,6,9</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 3– 9.06.2024r.

### **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 05.06.2024**

### **Śniadanie**

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 pszenego 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 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 **W**- z serem Gouda<sup>7</sup>  
Woda 250ml

### **Obiad**

Krupnik z kaszą jęczmienną i kurczakiem<sup>1,9</sup> 300ml (234 kcal) / **W./ 2**. – krupnik z kaszą jaglaną  
Jajka sadzone na maśle<sup>3,7</sup> (100g – 2 szt.)(170kcal) / **ML**. – na oleju rzepakowym  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Mizéria<sup>7</sup> 120g / **ML**. – jogurt kokosowy<sup>8</sup> zamiast naturalnego / **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.\* (120g)

### **Kolacja**

Parówki z indyka<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> 100g podawane na ciepło / **W**. – kiełbasa sojowa<sup>3,6,7,9,10,11</sup> 100g podawana na ciepło  
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 pszenego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Serek śmietankowy<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\***

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 3– 9.06.2024r.

### **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 06.06.2024**

### **Śniadanie**

Jogurt naturalny<sup>7</sup> (150g) z borówkami (10g) i zmielonym siemieniem lnianym (10g)(120kcal) / **ML**. – jogurt sojowy<sup>8</sup> (100g)  
Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka gotowana<sup>1,6,9</sup> (30g) (35kcal)/ **9.** – szynka gotowana 45g / **W.** – ser Gouda<sup>7</sup> 30g  
Tarta rzodkiewka (20g) (5 kcal) połączona z jogurtem (10g)(6kcal) i posiekanym koperkiem (5g) / **ML.** – sama tarta rzodkiewka, bez dodatku jogurtu  
Ogórek 20g (3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g (5kcal)  
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami<sup>7,9</sup> (300ml) (179 kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>  
Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka)(221kcal) z sosem z białych warzyw<sup>7,9</sup> (100g) (119kcal) / **ML.** – sos na śmietanie sojowej<sup>8</sup> / **W.** – kotlet sojowy<sup>6</sup> 100g z sosem z białych warzyw<sup>7,9</sup>  
Kasza gryczana 200g (240kcal)/ **2.**– kasza kuskus<sup>1</sup> 200g (234kcal)  
Surówka z marchwi i jabłka<sup>7,9</sup> (120g) (57kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Kiwi (130g)(80kcal)  
Pomarańcza 1szt.\* (140g)

### **Kolacja**

Rollo z tortilli pełnoziarnistej posmarowanej serkiem śmietankowym (60g/30g) z kurczakiem (30g) warzywami<sup>1,7,9,12</sup> (suszone pomidory pokrojone w paski 20g/ogórek 20g/papryka czerwona 20g/sałata 5g)(185g) (315kcal) / **W.**- Rollo posmarowane serkiem, bez kurczaka, z warzywami (155g)  
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)  
Sałata (1 kcal) (5 g)  
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.

## Menu 3– 9.06.2024r.

### **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 07.06.2024**

### **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 pszenne chleb razowy <sup>1</sup>

Masło<sup>7</sup> (10g)(75kcal) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)

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

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

Herbata czarna z cytryną 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**

Botwinka z jajkiem<sup>3,7,9</sup> 300ml (181 kcal) / **ML.** – zabieleny jogurtem roślinnym<sup>6,8</sup>

Filet z miruny po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym<sup>4,9</sup> (235g, w tym 100g ryby)(165kcal) / **9.-** miruna 150g / **W.** – Kotlet warzywny z marchewką<sup>1,3</sup> 100g

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 120g (30kcal) / **2.** – Sałata lodowa z jogurtem i rzodkiewką<sup>7</sup> 120g

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

Banan 1szt.\* (120g)

### **Kolacja**

Salatka z warzywami (sałata lodowa/papryka/ogórek), cieciorą i fetą<sup>1</sup> (150g)(132kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> zamiast fety, jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego /**2.** - sałatka z sałatą lodową, pomidorem bez skórki, rzodkiewką i kukurydzą (150g)

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)

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

Sałata (5g) (1kcal)

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 3– 9.06.2024r.

### **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 08.06.2024**

### **Śniadanie**

Pasta twarogowa ze szczypiorkiem<sup>7</sup> (60g)(101kcal) /ML. – Pasta z wędzonego tofu ze szczypiorkiem<sup>6</sup> 60g

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)

Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (38kcal) / 9. – szynka wiejska 45g / W. – Ser tyłczycki<sup>7</sup> 30g

Papryka czerwona (30g)(9kcal) / 2. – pomidor bez skórki 30g

Pomidor (20g)(7kcal) / 2. – pomidor bez skórki 20g

Kakao naturalne na mleku 230ml<sup>1,7</sup> (154kcal)/ML.- na napoju owsianym 230ml<sup>1</sup> (190kcal)/6./3. – bez cukru

### **II Śniadanie\***

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

### **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)

Bitki z szynki wieprzowej<sup>1</sup> (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / 9. – 130g mięsa / W. – Kotlet warzywny z brokułem<sup>1,3</sup> 100g

Kasza jęczmienna pęczak 200g (226kcal) / 2.– kasza jaglana 200g (234kcal)

Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem 120g (65kcal) / 2. – z pomidorem bez skórki

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

Jabłko 1szt.\* (150g)

### **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)

Wędzonka Krotoszyńska<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (26kcal) / 9. – Wędzonka 45g / W. – ser twarogowy<sup>7</sup> 30g

Dżem malinowy niskosłodzony 30g (42kcal)

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 Kolacja\***

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- wędzliny drobiowa<sup>1,6,9</sup> zamiast sera

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 3– 9.06.2024r.

## **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 09.06.2024**

#### **Śniadanie**

Kiełbasa drobiowa z wody<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (100g)(109kcal)/ **9.** – 120g / **W.** – kiełbasa sojowa<sup>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> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego 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 capresi<sup>7</sup> 30g  
Ogórek małosolny 50g (4kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g  
Sałata (5g) (1kcal)  
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 90g/210ml<sup>1,3,9</sup> (230kcal) / **W.** – Wegetariański krupnik jaglany 300ml  
Udka pieczone w piecu konwekcyjnym w marynacie miodowo-musztardowej <sup>11</sup>(135g, w tym 100g mięsa)(306kcal) / **9.** – 130g mięsa / **W.** – kotlet sojowy<sup>6</sup> 100g  
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)  
Surówka z czerwonej kapusty 120g / **2.** - surówka z buraczków z natką pietruszki i oliwą 120g  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\* (120g)

#### **Kolacja**

Serek wiejski (100g) z rzodkiewką (20g) (105kcal) / **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 pszenego chleb razowy<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ogonówka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **W.** – ser Gouda<sup>7</sup> 30g  
Ogórek 20g (3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g (5kcal)  
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.