

## Menu 19-25.08.2024r.

### **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 19.08.2024**

### **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 pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (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.** – serek typu Capresi<sup>7</sup> 30g  
Ser Gouda<sup>7</sup> 30g (95kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> (50g)  
Ogórek (30g)(5kcal) / **2.** – pomidor bez skórki  
Tarta rzodkiewka (25g)(5 kcal) połączona z jogurtem<sup>7</sup> (20g)(12kcal) i posiekanym koperkiem (5g) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego  
Herbata zielona 250ml

### **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 jarzynowa z cieciorką<sup>9</sup> 300ml (211kcal) / **2.** – lekka zupa jarzynowa<sup>9</sup> 300ml  
Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką<sup>1</sup> (350g, w tym 100g mięsa) (274kcal)/ **W.** – gulasz bezmięśny z cukinią, marchewką i cieciorką<sup>1,7,8</sup> 300g  
Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2.** – kasza bulgur <sup>1</sup> 200g (166kcal)  
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem<sup>3,7,10</sup> (120g) (67kcal) / **2.** – Surówka z marchwi i jabłka<sup>7</sup> (120g) (57kcal)  
Kisiel truskawkowy do picia 250ml (89kcal)/ **6./3.** – bez cukru (66 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Nektarynka 130g (65kcal)

### **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)  
Serek typu Capresi<sup>7</sup> (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal) / **W.** – jajko gotowane<sup>3</sup> 1 szt. (50g)  
Pomidor 40g z posiekaną cebulką (10g) i szczypiorkiem (5g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli i szczypiorku  
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 19-25.08.2024r.

### **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 20.08.2024**

### **Śniadanie**

Pasta z makreli <sup>4 7</sup>(60g)(94kcal) /**ML.** – pasta jajeczna<sup>3</sup> (60g)  
Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6/3.** – zamiast pszennej graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynek drobiowy <sup>1,6,7,9,10,11</sup> 30g (34kcal) / **W.** – ser twarogowy półtłusty<sup>7</sup> 30g  
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g  
Pomidor (30g)(5kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g  
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 pieczarkowa makaronem <sup>1,7,9</sup> 300ml (165 kcal)/ **ML.**– zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> zwykłej / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym /**2.** - Wege krupnik z kaszą jaglaną 300ml  
Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka)(221kcal) / **W.** – kotlet sojowy 100g w sosie pieczarkowym<sup>1,3,7</sup>  
Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200g (186kcal)  
Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal) / **2.** – zamiast cebuli natka pietruszki  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6/3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1szt.\*

### **Kolacja**

Salatka z warzyw (sałata 20g, pomidor 70g, oliwki krojone 20g) i fety<sup>7</sup> 20g z oliwą 5g (135g) (120kcal) / **2.** – pomidor bez skórki /**ML.**– ser wegański<sup>6</sup> zamiast fety  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **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)  
Schab zapiekany w ziołach<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **W.** – ser tyłżycki<sup>7</sup> 30g  
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 19-25.08.2024r.

### **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 21.08.2024**

### **Śniadanie**

Płatki owsiane gotowane na mleku z pokrojonym bananem i orzechami włoskimi<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/40g/10g(345kcal) / **ML.** – na mleku owsianym<sup>1</sup>

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

Masło<sup>7</sup> 10g (150 kcal)

Kiełbasa krakowska sucha<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal) / **W.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g

Pomidor (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (50g) (8kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **Obiad**

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną<sup>7,9</sup> (300ml) (157 kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> / **2.** –

Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300ml

Medaliony wieprzowe duszone w sosie koperkowym<sup>1,3,7</sup>(195g)(265kcal) **ML.** – sos zabieleny śmietaną sojową<sup>8</sup> / **W.** – kotlet warzywny z marchewką<sup>1,3</sup> i sosem koperkowym<sup>7</sup>

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 120g (35kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym<sup>6</sup> / **2.** – marchewka gotowana na gęsto<sup>1</sup> 120g

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

Jabłko 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Arbuz bez skórki 130g (47kcal)

### **Kolacja**

Zapiekanka makaronowo warzywna (makaron 100g, marchew 50g, cukinia 40g, pieczarki 20g, ser Mozzarella 20g, cebula 10g, oliwa 5g) <sup>1,7</sup> (245g)(253kcal) / **2.** – bez cebuli / **6.** – makaron pełnoziarnisty<sup>1</sup> / **ML.** – ser wegański <sup>6</sup> zamiast fety<sup>7</sup>

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 delikatna<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(29 kcal) / **9.** – szynka delikatna 45g / **W.** – tuńczyk w sosie własnym<sup>4</sup> 30g

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 19-25.08.2024r.

### **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 22.08.2024**

### **Śniadanie**

Kefir<sup>7</sup> (100g) z nasionami słonecznika (10g)(108kcal) / **ML**. – jogurt sojowy<sup>6</sup> 100g zamiast kefiru  
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)  
Wędzonka Krotoszyńska<sup>1,6,7,9,10,11</sup> 30g (26kcal)/ **9**. – wędzonka 45g (39kcal) / **W**. – serek typu Capresi<sup>7</sup> 30g  
Serek śmietankowy<sup>7</sup> (30g)(25kcal)/ **ML**. – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor z cebulą (50g)(8kcal) /**2**. – pomidor bez skórki (50g) (8kcal)  
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 porowa z mięsem mielonym<sup>9</sup> 300ml (175kcal) /**2**. – Zupa jarzynowa z piersią z kurczaka (300ml)(214kcal) / **W**. – zupa jarzynowa z soczewicą<sup>8</sup> 300ml  
Knedle ze śliwkami<sup>1,3</sup> (350g)(430kcal) podane ze śmietaną<sup>7</sup> (30g)(40kcal) / **2./3**. – podane z jogurtem naturalnym<sup>7</sup> / **ML**. – podane z jogurtem kokosowym<sup>8</sup>  
Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

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> (144kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<sup>3</sup> 50g (54kcal)  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9**. – polędwica 45g / **W**. – ser Gouda<sup>7</sup> 30g  
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2**. – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)  
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2**. – pomidor bez skórki  
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 fetą<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 19-25.08.2024r.

### **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 23.08.2024**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z bananem <sup>1,7</sup> 40g/200ml/50g (410 kcal)/ **ML.** - na napoju owsianym<sup>1</sup> (323kcal)/ **6.** – Płatki owsiane<sup>1</sup> zamiast kaszy mannej  
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)  
Ser Gouda<sup>7</sup> 30g (95kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> (50g)  
Pomidor ze szczypiorkiem (50g) (7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (50g)(4kcal)  
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**

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem <sup>1,7,9</sup> 300ml (237kcal)/ **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> (300ml) / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym  
Filet z dorsza po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym<sup>4,9</sup> (235g, w tym 100g ryby)(165kcal) / **9.-** dorsz 150g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 120g (70kcal) / **2.** - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Zapiekanki na bagietce (90g) z pomidorem (30g) i mozzarellą (40g)<sup>1,7</sup> (165g)(404 kcal)/ **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> zamiast mozzarelli  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (35g)(84kcal) / **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)  
Serek śmietankowy<sup>7</sup> (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Ogórek kiszony (20g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g  
Herbata z rumianku 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 19-25.08.2024r.

### **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 24.08.2024**

### **Śniadanie**

Serek wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast serka wiejskiego  
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)  
Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal) / **W.** – jajko gotowane<sup>3</sup> 1 szt. (50g)  
Ogórek z koperkiem 50g (6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g (6kcal)  
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**

Grochówka wojskowa (300ml)(254kcal) / **2./W.** – Lekka zupa koperkowa <sup>7,9</sup> (300ml) (125 kcal)  
Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką <sup>1,3,7</sup>(140g w tym 100g mięsa)(250kcal)/ **9.** –mięso 130g / **W.**  
- kotlet warzywny z brokułem<sup>1,3</sup> 120g  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
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  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Śliwki 130g (62kcal) / **2.** - jabłko pieczone 130g

### **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)  
Ser tyłżycki<sup>7</sup> 30g (95kcal) / **ML.** – tofu<sup>6</sup> 30g  
Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** – ser twarogowy półtłusty<sup>7</sup> 30g  
Pomidor 50g z posiekaną cebulką (10g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli  
Kakao naturalne na mleku 250ml<sup>1,7</sup> (154kcal) / **ML-** na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal)/ **6./3.** – bez cukru

### **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 **W-** ser twarogowy<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 19-25.08.2024r.

### **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 25.08.2024**

### **Śniadanie**

Jajecznica ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym<sup>3</sup>

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<sup>7</sup> 20g (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

Pomidor na sałacie (50g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g

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) / **W.** – rosół wegetariański z makaronem<sup>1,3,9</sup> 90g/210ml

Kotlet schabowy panierowany<sup>1,3</sup> pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa / **W.** – kotlet sojowy 100g w sosie pieczarkowym<sup>1,3,7</sup>

Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka Colesław<sup>7,10</sup> 120g (63kcal)/ **2.** – Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)

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) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **W.** – tuńczyk w sosie własnym<sup>4</sup> 30g

Serek śmietankowy<sup>7</sup> (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g

Ogórek (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)

Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki

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.