

## Menu 5-11.08.2024r.

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

### **Poniedziałek 05.08.2024**

#### **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)  
Szynkówka drobiowa<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (30g)(54kcal) / **9.** – Szynkówka drobiowa (45g)(85 kcal)  
Jajko gotowane 1szt. (50g) / **9.** – 2 szt. (100g) podane z sosem jogurtowym z koperkiem (20g)  
Ogórek (30g)(5kcal) / **2.** – pomidor bez skórki  
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki  
Herbata zielona 250ml

#### **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**

Barszcz ukraiński<sup>7,9</sup> (300 ml) (204 kcal) / **2.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal)  
Gulasz wieprzowy <sup>1,7</sup> (350g, w tym 100g mięsa) (274kcal) / **ML.** – śmietana sojowa<sup>8</sup> zamiast zwykłej  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z pora, marchewki i jabłka <sup>7</sup> (120g) (67kcal) / **2.** – Surówka z marchwi i jabłka<sup>7</sup> (120g)  
(57kcal)  
Kisiel truskawkowy do picia 250ml (89kcal)/ **6.** – bez cukru (66 kcal)  
Banan 1szt.\*

#### **Podwieczorek**

Brzoskwinia 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)  
Ser twarogowy półtłusty<sup>7</sup> (50g)(66kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 40g  
Ogonówka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g  
Tarta rzodkiewka (25g)(5 kcal) połączona z jogurtem<sup>7</sup> (20g)(12kcal) i posiekanym szczypiorkiem (5g)  
/ **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego  
Pomidor (30g)(4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (30g) (4kcal)  
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 5-11.08.2024r.

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

## Wtorek 06.08.2024

### 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)

Szynka gotowana<sup>1,6,9</sup> (30g) (35kcal)/ **9**. – szynka gotowana 45g

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

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

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 kaszą jęczmienną<sup>1,9</sup> 300ml (234 kcal) / **2**. – Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml

Kotlet z kurczaka w owsianej panierce pieczone w piecu konwekcyjnym<sup>1,3,7</sup> (120g, w tym 100g

mięsa)(231kcal)

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Fasola szparagowa gotowana 120g, podawana z bułką tartą z masłem (10/5g) / **6**. – bez bułki tartej i

masła / **2**. – surówka z pomidorów bez skórki z oliwą i bazylią 120g

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

Jabłko 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 pszenego graham<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **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

Pomidor 50g z posiekanym szczypiorkiem (5g)(8kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 50g, bez szczypiorku

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 5-11.08.2024r.

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

## **Środa 07.08.2024**

### **Śniadanie**

Paprykarz 60g

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)

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

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

Herbata czarna z cytryną 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**

Zupa brokułowa<sup>7,9</sup> (300ml) (125 kcal)/**ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>

Bitki wieprzowe w sosie własnym<sup>1,3</sup> (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa

Kopytka 200g (226kcal)

Surówka z kapusty kiszonej z papryką i kukurydzą (120g)(78kcal) / **2.** – Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem<sup>7</sup> 120g

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

Pomarańcza 1 szt.\*

### **Kolacja**

Sałatka grecka z sałata, papryką, pomidorem, fetą i oliwkami z oliwą<sup>7</sup> (20/70/70/20/10/5g)(78kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki zamiast papryki

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)

Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g

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 5-11.08.2024r.

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

### **Czwartek 08.08.2024**

#### **Śniadanie**

Serek wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(140kcal) / **ML**. – jogurt sojowy<sup>6</sup> 100g zamiast serka wiejskiego

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

Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)

Masło<sup>7</sup> 20g (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)

Ogórek (30g)(4kcal) /**2**. – pomidor bez skórki (30g) (5kcal)

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(10kcal) / **2**. – pomidor bez skórki

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

#### **Obiad**

Grochówka<sup>9</sup> 300ml (220kcal)/ **2**. – Zupa jarzynowa z piersią z kurczaka<sup>9</sup> (300ml)(214kcal)

Makaron z twarogiem<sup>1,7</sup> (200/80) i dodatkiem do wyboru:

- musem truskawkowo-śmietanowym (60g)(385kcal)

- duszoną cebulą z podsmażoną szynką (20/60g)(393kcal)

/ **6./ 3** – makaron pełnoziarnisty<sup>1</sup>, jogurt naturalny zamiast śmietany

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

Jabłko 1szt.\*

#### **Podwieczorek**

Nektarynka 130g (65kcal) / **2**. – jabłko pieczone 130g

#### **Kolacja**

Zapiekanka jajeczno-warzywną<sup>3,7</sup> (250g)(286kcal) /**ML./3**. – śmietana sojowa<sup>8</sup> zamiast zwykłej

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

Masło 10g<sup>7</sup> (144kcal)/ **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

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

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 5-11.08.2024r.

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

### **Piątek 09.08.2024**

#### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z bananem i borówkami<sup>1,7</sup> 40g/200ml/50g/10g(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 (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 Śniadanie\***

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

#### **Obiad**

Barszcz czerwony<sup>7,9</sup> (300g)(219kcal)/ **ML**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> (300ml)  
Mintaj pieczony w folii z cytryną i koperkiem (120g, w tym 100g ryby)(105kcal) / **9**.- mintaj 150g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką 120g (70kcal) / **2**. - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6/3**. – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

#### **Kolacja**

Feta z pomidorami, słonecznikiem i oliwą<sup>7</sup> (40/80/10/5g) /**ML**. – tofu wędzone<sup>8</sup> zamiast fety / **2**. – pomidor bez skórki  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6/3**.– zamiast pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **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  
Herbata z rumianku 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 5-11.08.2024r.

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

### **Sobota 10.08.2024**

#### **Śniadanie**

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

Chleb graham<sup>1</sup> (116kcal) (50g)

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6/3**. – zamiast pszenno-razowy<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

Ogórek (30g)(3kcal) /**2**. – pomidor bez skórki (30g) (4kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

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

#### **Obiad**

Zupa koperkowa z makaronem<sup>1,7,9</sup> (300ml) (264kcal)/**ML**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>

Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym<sup>1,7</sup> (250g w tym 100g mięsa)(479kcal) / **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)

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

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

Mandarynka 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 pszenno-raham<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

Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9**. – polędwica 45g

Pomidor (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\***

Chleb żytni bez drożdży 40g<sup>1+</sup> + pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g<sup>7</sup> (229kcal) **2**- chleb pszenny<sup>1</sup>

Woda 250ml **ML**- szynka drobiowa <sup>1,6,9</sup> + ogórek

#### **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 5-11.08.2024r.

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

### Niedziela 11.08.2024

#### Śniadanie

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

Chleb 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)

Szynkówka drobiowa<sup>1,6,7,9,10,11</sup> 30g (17kcal)

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

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

Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)

Mizeria 120g (28kcal) /**ML.**– jogurt sojowy<sup>8</sup> zamiast naturalnego / **2.** – Surówka z pomidorów bez skórki z jogurtem i koperkiem 120g

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)

Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal) / **9.** – Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (45g)(91 kcal)

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

Papryka kolorowa pokrojona w paski (50g)(16kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g

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.