

Menu 06-12.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Poniedziałek 06.01.2025

Śniadanie

Chleb pszenny¹ (100g)(258kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowo-koperkowym^{3,4,7} (100g)(291kcal) / **M.L.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Pomidor (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g
Jabłka zapiekane pod kruszonką¹ (100g)(120kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) /**2.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) /**ML.** / **3.** - śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Kotlet schabowy tradycyjny^{1,3} (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal))/ **9.** – 130g mięsa / **3.** - pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) /**2.** - Puree z kalafiora z koperkiem⁷
Kompot wiśniowo-cynamonowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłecznik (100g)*
Mandarynka 1szt.*

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką⁷ (47g/3g/10g) (102 kcal) /**ML.** – ser wegański⁶ /**2.** – bez szczypiorku
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML./ 3.** – tofu wędzone⁶ 15g
Ogórek (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (50g)
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**ML.-** na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 06-12.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Wtorek 07.01.2025

Śniadanie

Kasza manna na mleku z musem z mrożonych owoców leśnych posypana orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g (400 kcal) /**ML** - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6.** – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)

Masło⁷ 10g (150 kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** – szynka delikatna 30g

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶/ **2.**– Wege

krupnik z kaszą jaglaną⁹ 300ml (148kcal)

Udka z kurczaka duszone w sosie śmietanowo-koperkowym^{1,7} (170g, w tym 100g mięsa/70g sosu) (191 kcal)/ **9.** – mięso 130g/ **ML.** / **3.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej

Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)

Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷ 120g (75kcal) / **ML.** / **3.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi 1szt(78 kcal)

Kolacja

Hot dog w podłużnej bułce¹ (90g) z ciepłą parówką z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} (1 szt. - 50g) z ketchupem, ogórkiem konserwowym i cebulką (5/10/10g)(429 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)

Masło⁷ 10g (150 kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Ser śmietankowy w plastrach z papryką⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML.** – ser wegański⁶ 30g

Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(9kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 06-12.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Środa 08.01.2025

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.**– ser Gouda⁷ 45g / **ML./ 3.** – ser wegański⁶ 30g
Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka z indyka 45g
Pomidor (30g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (20g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną perłową^{1,9} 300ml (234 kcal)
Kartacze z mięsem^{1,3} 300g (618 kcal)
Surówka kolorowa z kapusty pekińskiej ⁷ (120g) (35kcal) /**ML.** – z jogurtem sojowym⁶ /**2.** - Brokuł gotowany 120g
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Sałatka z tuńczykiem 40g, sałatą 15g, pomidorem 30g, ogórkiem kiszonym 20g, nasionami słonecznika 10g i oliwą 5g⁴ (120g)(160kcal) / **2.** – pomidor bez skórki, tarta rzodkiewka zamiast kiszzonego ogórka
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g /**3.** – filet z kurczaka⁷ 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g⁷ (229kcal) **2-** chleb pszenny¹ **ML-** z szynką drobiową i ogórkiem^{1,6,9}
Woda 250ml

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 06-12.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Czwartek 09.01.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) /**ML./** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego /**2.** – bez szczypiorku
Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g
Papryka kolorowa pokrojona w paski 50g (14kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g^{1,3,6,7,9} (116kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **W-** z serem żółtym⁷
Woda 250ml

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną ^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **2.** – Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300ml
Schab duszony w porach[†] (160g, w tym 100g mięsa)(306 kcal) / **2.** – schab gotowany z sosem warzywnym (160g, w tym 100g mięsa)(268 kcal)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Gotowana marchewka z groszkiem ¹ (120g) (67kcal) / **2.** – Marchewka gotowana na gęsto¹ (120g)
Kompot jabłkowo- cynamonowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Gruszka 1 szt. / **2.** – jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem i posiekanymi orzechami włoskimi⁷ (150/50/30/10g)(174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.**– jogurt kokosowy⁸ zamiast śmietany/**3.** – jogurt naturalny zamiast śmietany
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 10g (150 kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **3.** – szynka drobiowa 30g
Ogórek z koperkiem (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 06-12.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Piątek 10.01.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i płatkami migdałów^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 50g/ 10g/ (345kcal) / **ML**. – na mleku owsianym¹

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)

Masło⁷ 10g (150 kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24kcal)

Ser śmietankowy w plastrach z papryką⁷ (30g)(42kcal) / **9**. – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML**. – ser wegański⁶ 30g

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

Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6/3**. – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z jajkiem na twardo (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok z cytryny) 70/50g⁷ (137kcal) **2**- w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka oraz papryki więcej pomidorów

Woda 250ml

Obiad

Toskańska zupa z cukinią 300ml (131 kcal) / **2**. – wege krupnik z kaszą jaglaną 300ml

Paluszki rybne^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(132kcal) / **2**. – Dorsz w koperku gotowany na parze^{4/9}– dorsz 150g

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z jabłka, pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) / **2**. – sałatka z sałaty z pomidorem bez skórki i rzodkiewką 120g

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6/3**. – zamiast pszonego graham¹

Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷ 50g (99 kcal) / **ML**. – ser wegański⁶ 50g

Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9**. – ser 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g / **3**. – Serek z ziołami⁷ (30g) (72kcal)

Mix sałat z pokrojonym pomidorem (50g) / **2**. – pomidor bez skórki 50g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6**- jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 06-12.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Sobota 11.01.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek homogenizowany o smaku waniliowym⁷ (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** – szynka delikatna 30g
Ogórek kiszony (30g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Chleb żytni na zakwasie 40g¹ + masło 5g⁷ + szynka z piersi kurczaka 15g^{1,6,9} + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny¹, liść sałaty **W-** ser żółty⁷
Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa z cieciorą^{7,9} 300ml (166kcal)/**ML.** / **3.** – zabelana śmietaną sojową⁶ / **2.** – bez cieciorki
Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka)(221kcal) z sosem z białych warzyw^{7,9} (100g) (119kcal) / **ML.** / **3.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Salatka cesar^{1,7} 100g (69kcal) / **2.** – pomidor bez skórki
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) / **9.** – szynka z indyka 45g
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 06-12.01.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Niedziela 12.01.2025

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g) / **ML./3.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³ / **2.** – bez szczypiorku
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszonego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kielbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **9.** – kielbasa żywiecka 45g / **3.** – szynka delikatna 30g
Ogórek (30g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) / **ML.-** na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)
Kotlet schabowy tradycyjny ^{1,3} (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal) / **9.** – 130g mięsa / **3.** – pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną (120g)(68kcal) / **ML./3.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszonego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) / **9.** – szynka dymem wędzona 45g / **3.** – filet pieczony z indyka 30g
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **3.** – ser twarogowy w plastrach 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (40g)(13kcal) podana na sałacie 10g / **2.** – pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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