

Menu 10-16.02.2025r.

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 10.02.2025

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)
Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowo-koperkowym^{3,4,7} (100g)(291kcal) / **ML.**– jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g /**3.** – szynka delikatna 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(4cal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Zupa kalafiorowo- koperkowa 300ml (180kcal)/ **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
Filet z kurczaka panierowany^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (277 kcal)) /**9.** – mięso 130g/ **2./3.** . . –
Filet z kurczaka w ziołach na parze (100g)
Puree ziemniaczane 200g (184kcal)
Marchewka gotowana na gęsto¹ (120g)(68kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi 1szt(78 kcal)

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)
Salatka 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
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **3.**– filet z kurczaka 30g
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 10-16.02.2025r.

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 11.02.2025

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)

Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹

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

Szynka konserwowa^{3,6,7,9,10,11} (30g) (35 kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g

Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** –serek śmietankowy z ziołami 30g

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

Kolorowa papryka pokrojona w paski (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (20g)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) /**2./3.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) /**ML.** / **3.** - śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej

Schab duszony w sosie pieczeniowym (140g)(260kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2./3.** – schab gotowany z sosem warzywnym (160g, w tym 100g mięsa)(268 kcal)

Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)

Surówka z kapusty pekińskiej i warzyw (120g) (47kcal) / **2./3.** - Kalafior gotowany 120g

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

Banan 1szt.*

Podwieczorek

Mandarynka 1 szt.

Kolacja

Zapiekanek na bagietce (90g) mozzarellą (30g) i pomidorem (40g)^{1,7} (165g)(381 kcal)/ **ML.** / **3.** – ser wegański⁶ zamiast mozzarelli

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)

Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **3.** – filet z kurczaka⁷ 30g

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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 10-16.02.2025r.

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 12.02.2025

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)
Kiełbasa na ciepło (100g) (166kcal) /**9.** – kiełbasa 120g/ **2./3.** – serdelki drobiowe 2szt (145kcal)
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal) /**2./3.** – bez musztardy i ketchupu
Ser Cheddar ⁷(30g)(119kcal)/ **ML.**– ser wegański⁶ 30g / **3.** – Ser twarogowy⁷ (30g)(72kcal)
Pomidor na sałacie (50g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g na sałacie
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Żurek z jajkiem^{1,3,9} (300 ml, w tym 12,5g jajka)(242 kcal) / **2./3.** – Krupnik wegetariański^{1,9} 300ml
Pierogi leniwe (200g) ze śmietaną i cukrem (50g/3g)^{1,3,7} (378kcal) /**ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ zwykłej / **6.** –na mące pełnoziarnistej (200g), bez cukru
Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Galaretką drobiową z warzywami 150g³ z sokiem z cytryny/octem 5g(do wyboru) (128kcal)/ **2./3.** – bez groszku / **9.** – 200g
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)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(69kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g/ **3.** – szynkówka 30g
Pomidor (30g)(4cal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

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 Gouda⁷
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 10-16.02.2025r.

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 13.02.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Twarożek z koperkiem⁷ 50g (99 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 50g
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **3.** – szynka z indyka⁷ 30g
Ogórek (30g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) / **2./3.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Pulpety z indyka w sosie pomidorowym^{1,3,7} (225, w tym 100g mięsa)(343kcal) / **ML.** – sos na bazie śmietany sojowej⁶
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Surówka z selerem, jabłkiem, kukurydzą i jogurtem 120g (68kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy ⁸ / **2./3.** – bez kukurydzy
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Zapiekanka jajeczno-warzywna (ziemniaki 80g, pomidor 30g, cukinia 30g, papryka czerwona 40g, ser Gouda⁷ 15g, jaja³ 50g, musztarda 3g, olej rzepakowy 2g)^{3,7} (250g)(222kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki, marchewka zamiast papryki, bez musztardy / **ML.** – ser wegański ⁶ zamiast fety⁷
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)
Szynka wieprzowa gotowana^{1,6,9} (30g) (76kcal) /**9.** – szynka wieprzowa 45g
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

Menu 10-16.02.2025r.

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 14.02.2025

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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9**. – ser 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g/ **3**. – Serek z ziołami⁷ (30g) (72kcal)
Kolorowa papryka pokrojona w paski (30g)(3kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salátka z jajkiem na twardo (pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g⁷ (137kcal) **2**- w salátce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą bulgur ^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) /**ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁸
Filet z miruny po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym^{4,9} (235g, w tym 100g ryby)(165kcal) / **9**.- miruna 150g
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka z sałaty lodowej i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)
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 pszenno 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./ 3**. – bez szczypiorku
Dżem truskawkowy niskosłodzony (20g)
Ogórek z koperkiem (50g)(6kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki (50g)
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 10-16.02.2025r.

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 15.02.2025

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)
Sałatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka z indyka 45g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g^{1,3,6,7,9} (124kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wędlina drobiowa^{1,6,9} zamiast sera
Woda 250ml

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem^{1,7,9} (300ml) (264kcal) /**ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **6.-** z makaronem pełnoziarnistym
Pierś z kurczaka w sosie pomidorowym (w tym 100g mięsa/50g sosu)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Kompot malinowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Jabłko 1 szt. / **2./3.** – jabłko pieczone 1 szt.

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)
Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka dymem wędzona 45g/**3.** – szynka delikatna 30g
Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek kiszony (50g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
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 10-16.02.2025r.

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 16.02.2025

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g)/ **ML./3.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³ / **2./3.** – bez szczypiorku
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)
Kielbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kielbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – filet z kurczaka^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) 30g
Ogórek (30g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**2./3.** – 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 de Volaille z masłem i pietruszką ^{1,3,7}(140g w tym 100g mięsa)(250kcal)/ **9.** –mięso 130g
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 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)
Szynka wiejska^{1,6,9} (60g) (154kcal) / **9.** – szynka wiejska 75g/ **3.** – twarożek z tartą rzodkiewką⁷ (30g/10g)
Pomidor ze szczypiorkiem (50g) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g, bez szczypiorku
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