

Menu 17.02-23.02.2025r.

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 17.02.2025

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)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – ser twarogowy w plastrach 30g
Polędwica sopočka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **3.** – szynka delikatna 30g
Papryka kolorowa (30g)(4cal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salátka z serem feta (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g⁷ (139kcal) **2-**
salátka z mozzarellą (pomidor bez skórki, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Zupa meksykańska z kielbasą drobiową, kukurydzą i czerwoną fasolą^{1,6,8} 300ml (201 kcal) / **2./3.** –
Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką⁷ 300ml (180kcal)
Udziec z indyka w sosie śmietanowo-koperkowym ^{1,7} (170g, w tym 100g mięsa/70g sosu) (191 kcal)/
9. – mięso 130g/ **ML.** / **3.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Surówka z jabłka i marchewki z jogurtem (120g)(46kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 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)
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego / **2./ 3.** – bez szczypiorku
Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – filet pieczony z indyka 30g
Pomidor na sałacie (40/10g)(8kcal) / **2./3.** - pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **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 17.02-23.02.2025r.

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 18.02.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i orzechami^{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) (24 kcal)

Szynka wiejska^{1,6,9} (60g) (143kcal) / **9**. – szynka wiejska 75g/ **3**. – szynka konserwowa 60g

Pomidor z cebulką (40/10g)(8kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 50g bez cebulki

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Ogórkowa z ryżem^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁶/ **6**. – z ryżem

pełnoziarnistym/ **2./3**. –Krem z cukinii ^{7,9} 300ml (148kcal)

Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka) (221kcal) / **9**. – kotlet pożarski 160g (w tym 120g mięsa)

Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)

Surówka z selerem, jabłkiem, kukurydzą i jogurtem 120g (68kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy ⁸ / **2./3**. – bez kukurydzy

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

Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Budyń na gęsto⁷ z musem z mrożonych owoców leśnych (podawanym osobno) (220g) (183kcal) /**ML**.
– budyń na mleku owsianym¹ (220g)

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)

Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9**. – szynkówka 45g

Pomidor (30g)(6kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 20g

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 20g

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

II Kolacja*

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

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 17.02-23.02.2025r.

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 19.02.2025

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Twarożek z koperkiem⁷ 50g (99 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 50g
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.**
– szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) 30g
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata czarna z cytryną 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-** ser żółty⁷ zamiast wędliny
Woda 250ml

Obiad

Zupa kalafiorowo- koperkowa 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
Zrazy w sosie (150g/ w tym 100g mięsa)(229kcal) / **2./3.** – udka z kurczaka w sosie własnym^{1,3} 100g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Marchewka gotowana na gęsto¹ (120g)(68kcal)
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi 1szt(78 kcal)

Kolacja

Rolmopsy ze śledzi^{3,4,7} (100g)(131kcal) /**2./3.** – zamiast śledzia dorsz w sosie pomidorowym ⁴ (100g)
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)
Szyńka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka z indyka 45g
Pomidor ze szczypiorkiem (45g/5g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g, bez szczypiorku
Herbata zielona 250ml

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** 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 17.02-23.02.2025r.

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 20.02.2025

Śniadanie

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)
Jogurt naturalny⁷ (100g)(60kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy⁸
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (60g)(133kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 75g / **3.** – filet z kurczaka 60g
Ogórek ze szczypiorkiem (50g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) / **ML.** - na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Kapuśniak⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2./3.** – Zupa koperkowa 300ml (148kcal)
Pyzy z mięsem i duszoną cebulką^{1,3} 300g^{1,3,7} (347kcal) / **2./3.** - Piersi z indyka w sosie pomidorowym^{1,3,7} (225, w tym 100g mięsa)(343kcal) z ziemniakami gotowanymi 200g
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot jabłkowo- cynamonowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

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) / **2./3.** – bez cebuli, pomidor bez skórki zamiast ogórka
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 twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z koperkiem (50g)(6kcal) / **2./3.** – 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 17.02-23.02.2025r.

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 21.02.2025

Śniadanie

Zupa mleczna na makaronem^{1,7} (200ml/50g)(288kcal)/ **ML.** – na mleku owsianym¹ / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym¹
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)
Pokrojony Ser Feta (30g)(57kcal) z pomidorem (50g)(6kcal) /**ML.**– ser wegański⁶ 30g /- /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Caprese z mozzarellą i oliwkami (pomidor, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **2-** pomidor bez skórki **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Zupa szczawiowa z ¼ jajka (12,5g)^{3,7,9} 300ml (112kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ zamiast zwykłej
Dorsz zapiekany w panierce^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(143kcal) /**9.** – dorsz 150g /**2./3.** – Dorsz w koperku gotowany na parze⁴
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2./3.** – Brokuły gotowane (120g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Salatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Serek z ziołami⁷ (30g) (72kcal)
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 17.02-23.02.2025r.

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 22.02.2025

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)
Szynkówka drobiowa ^{1,6,9} 30g (25kcal)
Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor na sałacie (40/10g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie (40/10g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3.** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)
Kotlet mielony z cebulą i pieczarkami¹ 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) /**2./3.** - Kotlet mielony bez cebuli
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷ 120g (75kcal) / **ML.** / **3.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Sałatka z selerem konserwowym, szynką drobiową, ananasem i majonezem^{1 2 3 6 7 9 10 11} 100g (132kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **2./3.** – jogurt naturalny⁷ zamiast majonezu / **ML.** - jogurt kokosowy⁶
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)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **3.** – filet z kureczaka⁷ 30g
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g⁷ (229kcal) **2-** chleb pszenny¹ **ML-** szynka drobiowa ^{1,6,9} + ogórek
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 17.02-23.02.2025r.

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 23.02.2025

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)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **3.** – szynka delikatna 30g
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g
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 szpinakowym⁷
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 120g (81kcal) / **2./3.** – Kalafior gotowany 120g
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 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.** – filet z kurczaka (30g/10g)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **3.** – ser twarogowy w plastrach 30g
Pomidor ze szczypiorkiem i sałatą w oliwie (40g/5g/10g/5g)(8kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki
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