

Menu 24.02-02.03.2025r.

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 24.02.2025

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)
Serek homogenizowany o smaku waniliowym⁷ (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g
Szynka konserwowa^{3,6,7,9,10,11} (30g)(35 kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g
Papryka kolorowa pokrojona w paski na sałacie (40g/10g)(6cal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) / **2./3.** – Lekka zupa jarzynowa^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Gulasz drobiowy z warzywami^{1,7} (241kcal)(350g, w tym 100g mięsa)
Puree ziemniaczane 200g (184kcal)
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,7,10} (120g) (67kcal) /**2./3.** – Surówka z sałaty lodowej i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)
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)
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** – szynka delikatna 30g
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Serek z ziołami⁷ (30g) (72kcal)
Pomidor (50g)(3kcal) /**2./3.** – 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 24.02-02.03.2025r.

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 25.02.2025

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)

Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) /**9**. – szynka dymem wędzona 45g/**3**. – szynka z indyka 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

Krupnik z kaszą jęczmienną perłową^{1,9} 300ml (234 kcal)

Naleśniki z farszem twarogowym i sosem z mrożonych owoców leśnych^{1,3,7} (350g)(247kcal)/ **ML**. – farsz z tofu naturalnego i jogurtu sojowego na słodko⁶ /**6**. – Ryż brązowy (200g) z twarogiem 50g i sosem z mrożonych owoców leśnych (50g)⁷

Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)

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

Banan 1szt.*

Kolacja

Ryba po grecku na ciepło ^{4,9} 160g (234kcal) (ryba 80g/warzywa 80g)

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)

Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (60g)(133kcal) / **9**. – Pieczeń z karkówki 75g/ **3**. –szynkówka drobiowa 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 24.02-02.03.2025r.

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 26.02.2025

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)

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

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

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem^{3,7} 60g (90kcal) /**ML.** – z jogurtem sojowym⁶ zamiast sera śmietankowego/**2./3.** – bez szczypiorku

Szynka wiejska^{1,6,9} (60g) (154kcal) / **9.** – szynka wiejska 75g/ **3.** –szynka z indyka 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*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem ^{1,7,9} 300ml (165 kcal) /**ML.** - zabieleną śmietaną sojową⁸ zwykłej / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym / **2./3.** - Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)

Kotlet z kurczaka w sezamowej panierce^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (273 kcal)) /**9.** – mięso 130g

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

Salatka szwedzka z ogórków konserwowych, papryki cebuli (120g) (58kcal)/ **2./3.** – Surówka z selera i jabłka⁷ (120g) (57kcal)

Kompot wielowocowy 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 pszennej 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 kurczaka⁷ 30g

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

Ogórek (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g) (6kcal)

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

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 24.02-02.03.2025r.

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 27.02.2025

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)
Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (76kcal) /**9.** – szynka synka gotowana 45g
Twarożek z koperkiem⁷ 50g (99 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 50g
Pomidor (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)
Pączek 1szt

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą bulgur ^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Schab duszony w porach¹ (160g, w tym 100g mięsa)(306 kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2./3.** – schab gotowany z sosem warzywnym (160g, w tym 100g mięsa)(268 kcal)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z mixu sałat z cebulą czerwoną, pomidorami i sosem winegret (120g) (62kcal) /**2./3.** –
Surówka z mixu sałat z pomidorami bez skórki i sosem winegret (120g)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Ciasto francuskie ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą ^{1,3,7} 1szt (100g)(315kcal)/ **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 delikatna^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal)/ **9.** – szynka delikatna 45g
Ogórek (30g)(7kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Wrap pszenny z jajkiem i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g^{1,3,6,7,9} (116kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wrap warzywny
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 24.02-02.03.2025r.

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 28.02.2025

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)

Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9**. – ser Gouda⁷ 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g / **3**. – ser twarogowy w plastrach 30g

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*

Salatka z fetą (pomidor, oliwki, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2**- w sałatce mozzarella, pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML**- bez sera, więcej warzyw

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

Paluszki rybne^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(132kcal) / **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)

Banan 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Salatka grecka z sałatą, papryką, pomidorem, fetą i oliwkami z oliwą⁷ (20/30/30/20/15/5)(68kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki zamiast papryki / **ML**. – ser wegański⁶ zamiast fety

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

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

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

Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **9**. – serek 45g / **ML**. – tofu wędzone⁶ 30g

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 24.02-02.03.2025r.

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 01.03.2025

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
Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) / **9.** – szynka z indyka 45g
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 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-** z serem żółtym⁷
Woda 250ml

Obiad

Pomidorowa zupa z makaronem ^{1,7,9} 210ml /90g (180kcal) / **ML.** / **3.** - zabieleną śmietaną sojową⁸ / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym
Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym^{1,3} (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.**– 130g mięsa / **3.** - kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2./3.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Surówka z sałaty lodowej i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)
Kompot malinowy 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 pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** – ogonówka 45g / **3.**– filet z kurczaka 30g
Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor ze szczypiorkiem (50g)(8kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki, bez szczypiorku 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 24.02-02.03.2025r.

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 02.03.2025

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)
Kielbasa na ciepło (100g) (166kcal) / **9.** – kielbasa 120g / **2./3.** – Kielbasa drobiowa (100g)(145kcal)
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal) / **2./3.** – bez musztardy i ketchupu
Szynka konserwowa ^{3,6,7,9,10,11} (30g) (35 kcal) / **9.** – szynka konserwowa 45g
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)
Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **9.** – 130g mięsa
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka kolorowa z kapusty pekińskiej ⁷ (120g) (35kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ / **2.** - Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g (69kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
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)
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (60g)(104kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 75g / **3.** – szynka delikatna 60g
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