

Menu 17.03.-30.03.2025r.

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 17.03.2025

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)
Szynka akademicka ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9.** – szynka akademicka 45g / **3.** - szynka delikatna 30g
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** –serek z ziołami 30g
Ogórek z posiekanym porem (40g/10g)(7kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata zielona 250ml

II Śniadanie*

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

Obiad

Kapuśniak ⁹ (300 ml) (176 kcal) /**2./3.** – Zupa koperkowa 300ml (148kcal)
Gulasz z udźca indyka z cukinią i marchewką¹ (350g, w tym 100g mięsa) (274kcal)
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Surówka z selerem, jabłkiem i jogurtem 120g (68kcal) / **ML.**– jogurt sojowy ⁸
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Galaretką drobiowa 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)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka wiejska 45g/ **3.** – filet z kurczaka 30g
Pomidor z koperkiem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (40g/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 17.03.-30.03.2025r.

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 18.03.2025

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)

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

Papryka kolorowa pokrojona w paski z cebulką i szczypiorkiem (40/5/5g)(8kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki 50g bez cebuli i szczypiorku

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Barszcz czerwony^{7,9} (300g)(219kcal)/ **ML**. / **3**. – zabieleny śmietaną sojową⁸ (300ml)

Sztuka mięsa w sosie koperkowym^{1,3,7}(195g)(265kcal) / **ML**. / **3**. – zabieleną śmietaną sojową⁸

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

Pomarańcza 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)

Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9**. – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3**. – szynka delikatna 30g

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

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 17.03.-30.03.2025r.

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 19.03.2025

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)

Pasta z makreli^{3,4,7, 10}(60g)(94kcal) / **ML.** / **3.** – kurczak po grecku (60g)

Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) /**9.** – szynka babuni 45g/ **3.** –szynka z indyka 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

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3.** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)

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

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Salatka z pieczoną pierśią z kurczaka i Fetą⁷ 100g (121kcal) / **ML.** – tofu⁶ 30g/**2./3.** – zamiast ogórka i papryki pomidor bez skórki

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)

Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** –szynkówka drobiowa 30g

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 17.03.-30.03.2025r.

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 20.03.2025

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)
Szyńka wiejska^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **3.** - filet z kurczaka 30g
Jogurt naturalny z domową gramolą i musem z mrożonych truskawek^{1,7} (130g)(149kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy⁸
Ogórek (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Pomidorowa zupa z makaronem ^{1,7,9} 210ml /90g (180kcal) / **ML.** / **3.** - zabieleną śmietaną sojową⁸ /**6.** – z makaronem pełnoziarnistym
Kotlet mielony z cebulą i pieczarkami¹ 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) /**2./3.** - Kotlet mielony bez cebuli i pieczarek¹ 133g, w tym 100g mięsa (324 kcal)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Mizeria⁷ 120g / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast naturalnego /**2./3.** – Sałata zielona z jogurtem⁷ i koperkiem (120g)
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3.** – bez cukru (66 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

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)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **9.** – serek 45g / **ML.** – tofu wędzone⁶ 30g
Pomidor (50g) / **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 17.03.-30.03.2025r.

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 21.03.2025

Śniadanie

Ryż gotowany na mleku podany z prażonym jabłkiem i cynamonem⁷ (80/200/40g/3g)(229kcal) /**6.** – ryż brązowy / **ML.** - na napoju owsianym¹ (213kcal)
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 (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*

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 brokułowa z kaszą bulgur ^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Dorsz w sosie cytrynowym^{4,7,10} (215g, w tym 100g ryby)(167kcal)/ **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **9.**- dorsz 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) /**2./3.** – Marchew gotowana na gęsto (120g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (40g/60g/10g/10g) (52kcal)
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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Twarożek ⁷ (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 17.03.-30.03.2025r.

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 22.03.2025

Śniadanie

Jajko (50g, 1szt) w sosie tatarskim^{3,4,7} (100g)(275kcal) /2./3. - Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowo-koperkowym^{3,4,7} (100g)(291kcal) / **ML.**- jogurt sojowy⁶
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
Ogórek (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 20g⁷ (198kcal) **2-** chleb pszenny¹ **ML-** szynka drobiowa 15g^{1,6,9} + ogórek
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
Karkówka duszona z cebulką¹ (145g, w tym 100g mięsa)(293kcal)/**9.** - 130g mięsa /**2./3.** - Pierś z indyka w sosie pieczeniowym¹ (150g w tym 100g mięsa) (212kcal)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
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 truskawkowy 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)
Twarożek z koperkiem⁷ 50g (99 kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 50g
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g / **3.** - filet z kureczaka⁷ 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(8kcal) /**2./3.** - pomidor bez skórki 50g na sałacie 10g
Herbata z rumianku 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 17.03.-30.03.2025r.

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 23.03.2025

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9.** – 100g / **3.** – jaja gotowane 100g (2.szt)

Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2./3.** – bez musztardy i ketchupu

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 konserwowa ^{1,4,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g

Pomidor (30g)(4cal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g

Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g

Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

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 pieczona w ziołach 100g

Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)

Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)

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 gotowana^{1,6,9} (60g) (154kcal) / **9.** – szynka gotowana 75g

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