

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 24.03.2025

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)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (60g)(133kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 75g/ **3.** – filet z kurczaka 60g
Pasta twarogowa ze szczypiorkiem⁷ (40g)(45 kcal) / **9.** – pasta 65g / **ML.** – pasta z tofu⁶ 40g
Papryka kolorowa pokrojona w paski na sałacie (40g/10g)(6cal) /**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*

Sałátka 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

Zupa fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) /**2./3.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie serowym⁷ (220g w tym 100g mięsa) (286kcal)/ **9.** –mięso 130g / **ML./ 3.**– zamiast fety ser wegański⁶, zamiast śmietany – śmietana sojowa⁶
Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)
Surówka z sałaty lodowej i pomidorem z sosem winegret (120g) (52kcal)/ **2./3.** - pomidor bez skórki
Kompot jabłkowy 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)
Szynka z indyka 30g/ **9.** – szynka z indyka 45g
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** –Serek z ziołami⁷ (30g) (72kcal)
Ogórek (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 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 25.03.2025

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)
Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) /**9**. – szynka babuni 45g/ **3**. – szynkówka drobiowa 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 20g⁷ (198kcal) **2**- chleb pszenny¹ **ML**- szynka drobiowa 15g^{1,6,9} + ogórek
Woda 250ml

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową^{6/} **2./3**. –Krem z cukinii ^{7,9} 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
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

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

Kolacja

Budyń waniliowy na gęsto⁷ z mussem 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 pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – polędwica 45g / **3**. –szynka z indyka 30g
Pomidor (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 17.03.-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 26.03.2025

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)
Kiełbasa na ciepło (100g) (166kcal) /**9.** – kiełbasa 120g/ **2./3.** – Kiełbasa 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
Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek z koperkiem podawany na sałacie (35g/5g/10g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor z koperkiem podawany na sałacie (35/5g/10g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolą Jaś^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML.**– zabieleną śmietaną sojową⁶ /**2./3.** –Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym^{1,3} (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2./3.** – pierś z kurczaka w sosie własnym ^{1,3} 100g
Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2./3.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Sałatka szwedzka z ogórków konserwowych, papryki cebuli (120g) (58kcal)/ **2./3.** – Surówka z selera i jabłka⁷ (120g) (57kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 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)
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
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **3.** - szynka gotowana 30g
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 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 27.03.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i orzechami^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 10g/ 10g/ (321kcal) / **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 konserwowa ^{1,4,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g
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)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem ^{7,9} (300ml) (264kcal) /**ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **6.**– z ryżem brązowym
Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą drobiową 350g(369kcal) /**2./3.** - Makaron w sosie pomidorowym i mielonym mięsem drobiowym 350g podany z surówką z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g (69kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

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)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g /**3.** – szynka delikatna 30g
Ogórek (00g)(3kcal) /**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 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 28.03.2025

Śniadanie

Salátka 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 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**. –Twarożek ⁷ (30g) (72kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Woda 250ml

Obiad

Zupa grochowa wegetariańska⁹ 300ml (182 kcal) / **2./3**. – Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką⁷ 300ml (180kcal)

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 gotowane posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal) /**2./3**. – zamiast cebuli natka pietruszki

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

Banan 1szt.*

Kolacja

Feta z pomidorami, słonecznikiem i oliwą⁷ (30g/ 65g/ 10g / 5g) (166kcal) / **ML**. – tofu⁶ zamiast Fety / **2./3**. – 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)

Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9**. – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML**. – ser wegański⁶ 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 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 29.03.2025

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 akademicka^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9.** – szynka akademicka 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 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

Zupa jarzynowa z cieciorką^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML./3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶ / **2./3.** – bez cieciorki
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 marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal)
Kompot malinowy 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)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **3.** – kefir 100g
Szynek drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g
Pomidor na sałacie (40/10g)(8kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie (40/10g)
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 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 30.03.2025

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)
Pomidor z cebulką (40g/10g)(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)
Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **9.** – 130g mięsa
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 120g (61kcal) / **2./3.** – Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem 120g
Kompot truskawkowy 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 60g
Pomidor ze szczypiorkiem (25g/5g) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g, bez szczypiorku
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)
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