

Menu 28.04-4.05.2025r.

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 28.04.2025

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)
Szyńka wiejska^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **3.** - filet z kurczaka 30g
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Twarożek ⁷ (30g) (72kcal)
Papryka kolorowa podana na sałacie lodowej (40g/10g)(7kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (40g/10g)
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z jajkiem na twardo (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok z cytryny) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka oraz papryki więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3.**– Zupa koperkowa z piersią z kurczaka⁷ 300ml (163kcal)
Filet z indyka w sosie koperkowym^{1,7} 180g (w tym 100g mięsa)(215kcal) / **ML.** / **3.** – zabielenie śmietaną sojową⁶
Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)
Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem⁷ (120g)(59kcal) /**ML.** – jogurt kokosowy⁸
Kompot wielowocowy 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 pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast sera wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypiorku
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **3.** – szynka delikatna^{1,7,9,10,12} 30g
Pomidor z koperkiem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (50g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

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

Miedzy posilkami sa dostepne produkty m.in. pieczywo, maslo, dzem, wedlina, 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 28.04-4.05.2025r.

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 29.04.2025

Śniadanie

Kasza manna na mleku z musem z mrożonych truskawek 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)
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9**. – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3**. –szynkówka drobiowa ^{1,7,9,10,12} 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(3kcal) /**2./3**. - pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Krupnik wiosenny ^{1,9} 300ml (234 kcal)
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)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Spaghetti w mięsem wieprzowym 180g (makaron 100g/sos pomidorowy z mięsem 80g)(244kcal)/ **6**. – z makaronem pełnoziarnistym /**2./3**. – z mięsem mielonym z indyka
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
Ogórek kiszony na sałacie (50g/10g) /**2./3**. – pomidor bez skórki
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. – bez cukru

II Kolacja*

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

Miedzy posilkami 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 28.04-4.05.2025r.

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 30.04.2025

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)

Jogurt naturalny z domową gramolą i musem z mrożonych truskawek^{1,7} (130g)(149kcal)/ **ML.** – jogurt kokosowy⁸

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

Pomidor z cebulką (40g/10g)(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-** z serem żółtym⁷

Woda 250ml

Obiad

Barszcz biały z ¼ jajka (12,5g)^{1,3,9} (300 ml)(236 kcal) / **ML.** – zabieleny śmietaną sojową⁶/ **2./3.** –

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką⁷ 300ml (180kcal)

Kartacze z mięsem^{1,3} 300g (618 kcal)

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) /**2./3.** – Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)

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

Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

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)

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

Szynka akademicka ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9.** – szynka akademicka 45g / **3.**– filet z kurczaka 30g

Herbata zielona 250ml

II Kolacja*

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

Miedzy posilkami sa dostepne produkty m.in. pieczywo, maslo, dzem, wedlina, 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 28.04-4.05.2025r.

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 01.05.2025

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)
Jajko (75g, 1,5szt) w sosie jogurtowo-koperkowym^{3,4,7} (100g)(291kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶
Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka babuni 45g / **3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor z cebulką na sałacie (35g/5g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
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.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶/**2./3.** – Krem z cukinii^{7,9} 300ml (148kcal)
Kotlet schabowy tradycyjny^{1,3} (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal) / **9.** – 130g mięsa / **3.** – pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z pomidora, czerwonej cebuli i szczypiorku z dodatkiem oliwy z oliwek (120g) (63kcal) / **2./3.** – Surówka z mixu sałat z pomidorami bez skórki i oliwą z oliwek (120g)
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Jabłko 1 szt. / **2./3.** – jabłko pieczone 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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **3.** – Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(72kcal)
Ogórek (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor z koperkiem (30g)
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

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

Miedzy posilkami 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 28.04-4.05.2025r.

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 02.05.2025

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)
Gzik⁷ z dodatkiem szczypiorku, podany na sałacie (30g/5g/10g)(46kcal)/**ML.** – ser wegański⁶ 30g / / **2./3.** – Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal)
Kolorowa papryka pokrojona w paski (50g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
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 gotowane 200g
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2./3.** – Brokuł gotowany (120g)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Salatka caprese z oliwkami ⁷ (100g)(185kcal) (pomidor 40g, mozzarella 30g, oliwki 15g, słonecznik 10g, oliwa 5g) / **2./3.** – pomidor bez skórki / **ML.-** ser wegański⁶ zamiast mozzarelli
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 czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

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

Miedzy posilkami 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 28.04-4.05.2025r.

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 03.05.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennoziarnistego 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
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **3.** – szynkówka drobiowa 30g
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-** ser żółty⁷
Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolą Jaś^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
/ **2./3.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Zrazy w sosie (150g/ w tym 100g mięsa)(229kcal) / **2./3.** – udka z kurczaka w sosie własnym^{1,3} 100g
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2./3.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Marchew zasmażana (120g)(78kcal)
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 pszennoziarnistego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **3.** – Serek z ziołami ⁷ (30g)(72kcal)
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

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

Miedzy posilkami sa dostepne produkty m.in. pieczywo, maslo, dzem, wedlina, 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 28.04-4.05.2025r.

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 04.05.2025

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 pszenne graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor-pokrojony 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 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)
Udka z kurczaka pieczone w marynacie miodowo musztardowej (105g)(121kcal)/ **9.** – 130g mięsa
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z białej kapusty z papryki i koperkiem z oliwą 120g (48kcal) /**2./3.** - Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷ 120g (75kcal)
Kompot wiśniowo - 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 pszenne graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(133kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g/ **3.** – filet z kurczaka 30g
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **9.** – serek 45g/ **ML.** – tofu wędzone⁶ 30g
Ogórek ze szczypiorkiem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Miedzy posilkami 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