

Menu 28.04.-11.05.2025r.

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 05.05.2025

Śniadanie

Kasza manna na mleku z musem z mrożonych malin 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)
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9**. - schab zapiekany w ziołach 45g / **3**. –szynka delikatna ^{1,7,9,10,12} 30g
Pomidor (30g)(4cal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 30g
Papryka czerwona (20g)(3kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Węgierska zupa z cieciorą i kielbasą ^{1,6,9} 300ml/**2./3**. – Zupa koperkowa z piersią z kurczaka⁷ 300ml (163kcal)
Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką ^{1,3,7}(140g w tym 100g mięsa)(250kcal)/ **9**. –mięso 130g
Puree ziemniaczane z koperkiem 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 porzeczkowo - jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Galaretka 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 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**. – Jogurt naturalny z otrębami ^{1,7} (100g/10)(75kcal)
Pomidor (30g)(3kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 30g
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6**- 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.-11.05.2025r.

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 06.05.2025

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)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (60g)(266kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 75g /**3.** – filet z kurczaka 60g
Ogórek na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

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

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3.** - Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Naleśniki ze szpinakiem i serem feta^{1,3,7} (350g)(253kcal)/ **ML.** –tofu ⁶ /**6.** – Makaron pełnoziarnisty (200g) ze szpinakiem i serem feta (80g)⁷
Surówka z marchwi i pora z oliwą z oliwek 120g (66kcal) /**2./3.** - Surówka z marchwi i selera z oliwą z oliwek ⁹ 120g
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Zapiekanki na bagietce (90g) mozzarellą (30g) i pomidorem (40g)^{1,7} (165g)(381 kcal)/ / **ML.** / **3.** – ser wegański⁶ zamiast mozzarelli
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 ^{1,7,9,10,12}30g
Papryka czerwona (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (30g)
Herbata zielona 250ml

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **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.-11.05.2025r.

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 07.05.2025

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 twarogowa ze słodką papryką 40g/ **9.** – pasta 65g / **ML.** – pasta z tofu⁶ 40g
Szynka konserwowa ^{7,9,12}30g (25kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g
Pomidor z koperkiem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (50g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa brokułowa ^{7,9} (300ml) (157 kcal) /**ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Sznycel wieprzowy pod warzywną pierzynką⁷ (150g, w tym 100g mięsa) / **ML.** – z serem wegańskim⁶
zamiast goudy /**2./3.** – Filet z kurczaka pod warzywną pierzynką⁷
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Mizeria⁷ 120g / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast naturalnego /**2./3.** – Sałata zielona z tartą rzodkiewką, jogurtem⁷ i koperkiem (120g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Śledzie w sosie pomidorowym^{3,4,7} (220g, w tym 80g śledzia)(291kcal) / **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa⁶ /**2./3.** – zamiast śledzia dorsz w sosie pomidorowym ⁴
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)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

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 Gouda⁷
Woda 250ml

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.-11.05.2025r.

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 08.05.2025

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)
Jogurt naturalny z domową gramolą i musem z mrożonych truskawek^{1,7} (130g)(149kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy⁸
Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka babuni 45g / **3.** – szynka z indyka 30g
Ogórek (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka czerwona (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Botwinka z ¼ jajka (12,5g)^{1,3,9 3,7,9} 300ml- / **ML.** / **3.** – zabieleny śmietaną sojową⁸ (300ml)
Bigos z kiełbasą drobiową^{1,6,9} 300g (216kcal) / **9.** - kiełbasa drobiowa^{1,6,9} 120g / **2./3.** – bigos z cukinii 300g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi 130g (78 kcal)

Kolacja

Zapiekanka jajeczno-warzywna (ziemniaki 80g, pomidor 30g, cukinia 30g, papryka czerwona 40g, ser Gouda⁷ 15g, jaja³ 50g, musztarda 3g, olej rzepakowy 2g)^{3,7} (250g)(222kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki, marchewka zamiast papryki, bez musztardy / **ML.** – ser wegański⁶ 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)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** - polędwica 45g / **3.** –szynka z indyka 30g
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

Menu 28.04.-11.05.2025r.

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 09.05.2025

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 pszenno 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.** – serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)
Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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

Zupa fasolowa wegetariańska ^{7,9} 300ml (182 kcal) / **2./3.** – Wege krupnik z kaszą jaglaną ⁹ 300ml (148kcal)
Filet z miruny po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym^{4,9} (235g, w tym 100g ryby)(165kcal) / **9.-** miruna 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) (42kcal) / **2./3.** – Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Salatka z burakiem, słonecznikiem, Fetą i dresingiem ⁷ 100g(71kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ zamiast Fety
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)
Twarożek ⁷ ze szczypiorkiem (30g)(72kcal)/**ML.** – ser wegański⁶ 30g / **2./3.** – bez szczypiorku
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **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.-11.05.2025r.

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), uboga purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Sobota 10.05.2025

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 ^{1,7,9,10,12}30g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Papryka czerwona (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g^{1,3,6,7,9} (124kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wędlina drobiowa^{1,6,9} zamiast sera
Woda 250ml

Obiad

Krem z cukinii z grzankami z chleba graham^{1,7,9} 300ml (169kcal)
Bitki z szynki 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
Kopytka^{1,3} 200g (226kcal)
Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷ 120g (75kcal) /**ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Kompot malinowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Salatka cesar^{1,7} 100g (69kcal) /**ML.** – ser wegański
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) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
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, 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.-11.05.2025r.

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 11.05.2025

Śniadanie

Salatka grecka⁷ (100g) / **ML.** – ser wegański⁶ zamiast Fety
Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka babuni 45g / **3.** – szynka z indyka 30g
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)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Rosół z makaronem 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)
Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 120g (81kcal) / **2./3.** – Brokuł gotowany 120g
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 delikatna 30g
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **9.** – serek 45g / **ML.** – tofu wędzone⁶ 30g
Papryka kolorowa (30g)(3kcal) / **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 Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

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