

## Menu 13-19.01.2025r.

### **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 13.01.2025**

### **Śniadanie**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Filet z kurczaka 30g / **9.** – filet 45g  
Ser Mazdamer<sup>7</sup> (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML./3.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor (30g)(4cal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g  
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa) 70/30g<sup>7</sup> (138kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML-** bez sera, więcej warzyw  
Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa fasolowa<sup>9</sup> 300ml (182 kcal) / **2.** – Lekka zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> (300ml) (125 kcal)  
Gulasz wieprzowy<sup>1,7</sup> (350g, w tym 100g mięsa)(309kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową<sup>6</sup> zamiast zwykłej / **2./3.** – gulasz drobiowy<sup>1,7</sup> 350g  
Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2./3.** – kasza bulgur <sup>1</sup> 200g (166kcal)  
Surówka z pora i kukurydzy ze śmietaną <sup>7</sup> (120g)(88kcal)/ **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa<sup>6</sup> / **2./ 3.** – surówka z marchwi, pora i jabłka (120g)  
Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Mandarynka 1 szt.

### **Kolacja**

Galaretką drobiowa z warzywami 150g<sup>3</sup> (128kcal)/ **2.** – bez groszku / **9.** – 200g  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)(72kcal)/ **ML.** – tofu wędzone<sup>6</sup> 30g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (40g)(13kcal) podana na sałacie 10g / **2.** – pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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 13-19.01.2025r.

### **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 14.01.2025**

### **Śniadanie**

Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Jogurt naturalny z domową gramolą i mussem z mrożonych truskawek<sup>1,7</sup> (130g)(149kcal)/ **ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup>  
Szynek drobiowy<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g  
Pomidor (30g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g  
Ogórek (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (20g)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Chleb żytni bez drożdży 40g<sup>1</sup>+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g<sup>7</sup> (229kcal) **2-** chleb pszenny<sup>1</sup> **ML-** z szynką drobiową i ogórkiem<sup>1,6,9</sup>  
Woda 250ml

### **Obiad**

Lekka zupa koperkowa <sup>7,9</sup> (300ml) (125 kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup>  
Pulpety z indyka w sosie pomidorowym<sup>1,3,7</sup> (225, w tym 100g mięsa)(343kcal)/ **ML.** / **3.** – sos na bazie śmietany sojowej<sup>6</sup>  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Parówki na ciepło<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (100g)(190kcal)/ **9.** – 120g / **3.** – jaja gotowane 100g (2.szt)  
Do wyboru: musztarda 10g<sup>3,6,7,9,11</sup> (16kcal) i/lub ketchup 10g<sup>1,9</sup> (10kcal)/ **2./3.** – bez musztardy i ketchupu  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ser śmietankowy w plastrach z papryką <sup>7</sup> (30g)(42kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> 45g /**ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Ogórek kiszony (30g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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 13-19.01.2025r.

### **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 15.01.2025**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z bananem i orzechami włoskimi<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/50g/10g (361 kcal) /**ML**. - na napoju owsianym<sup>1</sup> (323kcal)/ **6**. – Płatki owsiane<sup>1</sup> zamiast kaszy mannej

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)

Masło<sup>7</sup> 10g (150 kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (20g) (24 kcal)

Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9**. – polędwica 45g / **3**. – filet z kurczaka<sup>7</sup> 30g

Pomidor z koperkiem (50g)(8kcal) / **2**. - pomidor bez skórki 50g z koperkiem

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Zupa krem z dyni z grzankami z chleba graham<sup>1,7</sup> 300ml (161 kcal) / **ML**. / **3**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>

Udka z kurczaka pieczone (105g, w tym 100g mięsa) (252 kcal) / **9**. – mięso 130g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)

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

Pomarańcza 1 szt.\*

### **Podwieczorek**

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

### **Kolacja**

Salatka z tuńczykiem 40g, sałatą 15g, pomidorem 30g, ogórkiem kiszonym 20g, nasionami słonecznika 10g i oliwą 5g<sup>4</sup> (120g)(160kcal) / **2**. – pomidor bez skórki, tarta rzodkiewka zamiast kiszzonego ogórka

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszenno graham<sup>1</sup>

Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal) / **9**. – żywiecka 45g / **3**. – ser twarogowy<sup>7</sup>

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

### **II Kolacja\***

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g<sup>1,3,6,7,9</sup> (116kcal) **2**- pomidor bez skórki, bez papryki **6**- wrap pełnoziarnisty **W**- z serem Gouda<sup>7</sup>

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 13-19.01.2025r.

### **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 16.01.2025**

### **Śniadanie**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Pieczeń z karkówki<sup>1,6,9</sup> (30g)(68kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g/ **3.** – filet z kurczaka 30g  
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> 60g (90kcal) /**ML.** – z jogurtem sojowym<sup>6</sup> zamiast sera śmietankowego/**2.** – bez szczypiorku  
Ogórek (30g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup>  
Sznycel wieprzowy pod warzywną pierzynką<sup>7</sup> (150g, w tym 100g mięsa) / **ML.** / **3.** – z serem wegańskim<sup>6</sup> zamiast goudy  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) (42kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową<sup>6</sup> /**2./ 3.** –  
Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Zapiekanki na bagietce (90g) mozzarellą (30g) i pomidorem (40g)<sup>1,7</sup> (165g)(381 kcal)/ **ML.** / **3.** – ser wegański<sup>6</sup> zamiast mozzarelli

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)

Masło<sup>7</sup> 10g (150 kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (20g) (24 kcal)

Szynka babuni<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) /**9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – filet pieczony z indyka 30g

Papryka pokrojona w paski (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g

Herbata z rumianku 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

## Menu 13-19.01.2025r.

### **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 17.01.2025**

### **Śniadanie**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Sałatka jarzynowa<sup>3,7,10</sup> 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** - jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego  
Ser Gouda<sup>7</sup> (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda<sup>7</sup> 45g / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g/ **3.** – ser twarogowy w plastrach 30g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Sałatka z jajkiem na twardo (pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g<sup>7</sup> (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów  
Woda 250ml

### **Obiad**

Pomidorowa zupa z makaronem <sup>1,7,9</sup> 210ml /90g (180kcal) / **ML.** / **3.** – z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>  
Filet rybny panierowany <sup>1,3,4</sup> (115g, w tym 100g ryby)(132kcal) /**9.** – dorsz 150g /**2.** – Dorsz w koperku gotowany na parze<sup>4</sup>  
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)  
Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2.** - Puree z kalafiora z koperkiem<sup>7</sup>  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Banan 1 szt.

### **Kolacja**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Serek wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast sera wiejskiego /**2./3.** – bez szczypiorku  
Dżem truskawkowy niskosłodzony (20g)  
Ogórek z koperkiem (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (50g)  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **II Kolacja\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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 13-19.01.2025r.

### **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 18.01.2025**

### **Śniadanie**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka babuni<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) /**9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – filet pieczony z indyka 30g  
Ser śmietankowy w plastrach z papryką <sup>7</sup> (30g)(42kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> 45g/ **3.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Ogórek kiszony (30g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g  
Pomidor (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

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

### **Obiad**

Grochówka (300ml)(254kcal) **2./3.** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)  
Zrazy w sosie (150g/ w tym 100g mięsa)(229kcal) / **2./3.** – roladki drobiowe z pieczarkami<sup>1,3</sup> 100g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)  
Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> 60g (90kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym<sup>6</sup> zamiast sera śmietankowego/**2./3.** – bez szczypiorku  
Kielbasa krakowska sucha<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(93kcal) / **9.** – kielbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – ser twarogowy półtłusty<sup>7</sup> 30g  
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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 13-19.01.2025r.

### **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 19.01.2025**

### **Śniadanie**

Frankfurterki gotowane<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (80g)(154kcal)/ **9**. – 100g / **3**. – jaja gotowane 100g (2.szt)  
Do wyboru: musztarda 10g<sup>3,6,7,9,11</sup> (16kcal) i/lub ketchup 10g<sup>1,9</sup> (10kcal)/ **2./3**. – bez musztardy i ketchupu  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szyńka z indyka<sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) /**9**. – szynka z indyka 45g  
Ogórek kiszony (30g)(6kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 20g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 20g  
Kawa inka na mleku 250ml<sup>1,7</sup> (200kcal) /**ML**.- na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal) /**6./3**.– bez cukru

### **II Śniadanie\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6**- jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Rosół z makaronem i pietruszką 90g/210ml<sup>1,3,9</sup> (260kcal)  
Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką <sup>1,3,7</sup>(140g w tym 100g mięsa)(250kcal)/ **9**. –mięso 130g  
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)  
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem<sup>3,7,10</sup> (120g) (67kcal) / **2./3**. – Surówka z marchwi i jabłka<sup>7</sup> (120g) (57kcal)  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Pieczeń z karkówki<sup>1,6,9</sup> (60g)(132kcal) / **9**. – Pieczeń z karkówki 75g/ **3**. – filet z kurczaka 60g/  
Pomidor ze szczypiorkiem (50g) /**2**. – 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