

## Menu 20-26.01.2025r.

### **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 20.01.2025**

### **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 pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **3.** – filet z kurczaka<sup>7</sup> 30g  
Ser twarogowy półtłusty ze szczypiorkiem<sup>7</sup> 30g (39kcal) / **9.** – ser twarogowy 45g /**ML.** – ser wegański<sup>6</sup> /**2./3.** – bez szczypiorku  
Papryka kolorowa pokrojona w paski podawana na sałacie 50g (14kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki podawany na sałacie 50g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Salatka z serem feta (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g<sup>7</sup> (139kcal) **2-**salatka z mozzarellą (pomidor bez skórki, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30<sup>7</sup> (138kcal) **ML-** bez sera, więcej warzyw  
Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup>  
Gołąbki z sosem pomidorowym<sup>1,7</sup> (200g w tym 100g mięsa)(480kcal) / **ML.** – sos zabieleny śmietaną sojową<sup>6</sup> / **2./3.** – Klopsiki z indyka pieczone w piecu konwekcyjnym  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Surówka z selerem, jabłkiem, kukurydzą i jogurtem 120g (68kcal) / **ML.** – jogurt sojowy <sup>8</sup> / **2./3.** – bez kukurydzy  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Mandarynka 1 szt.

### **Kolacja**

Galaretką drobiową z warzywami 150g<sup>3</sup> z sokiem z cytryny/octem 5g(do wyboru) (128kcal)/ **2./3.** – 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 pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ser ziołowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(42kcal) / **9.** – ser ziołowy w plastrach<sup>7</sup> 45g /**ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor (30g)(4cal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g  
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **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 20-26.01.2025r.

### **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 21.01.2025**

### **Śniadanie**

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i orzechami<sup>1,7,8</sup> 40g/ 150ml/ 50g/ 10g/(345kcal) / **ML**.  
– na mleku owsianym<sup>1</sup>

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 dymem wędzona<sup>1,6,9</sup> 30g (25kcal) / **9**. – szynka dymem wędzona 45g/**3**. – filet pieczony z indyka 30g

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

Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki 20g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Barszcz czerwony<sup>7,9</sup> (300g)(219kcal) / **ML**. / **3**. – zabieleny śmietaną sojową<sup>8</sup> (300ml)

Schab duszony w sosie węgierskim<sup>1</sup> (168g, w tym 100g mięsa)(271 kcal) / **9**. – 130g mięsa / **2./3**. – schab gotowany z sosem warzywnym (160g, w tym 100g mięsa)(268 kcal)

Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)

Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)

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

Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Ryba po grecku na ciepło<sup>4,9</sup> 160g (234kcal) (ryba 80g/warzywa 80g)

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)(69kcal) / **9**. – Pieczeń z karkówki 45g / **3**. – filet z kurczaka 30g

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

### **II Kolacja\***

Chleb żytni na zakwasie 40g<sup>1</sup> + masło 5g<sup>7</sup> + szynka z piersi kurczaka 15g<sup>1,6,9</sup> + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2**- chleb pszenny<sup>1</sup>, 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 20-26.01.2025r.

### **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 22.01.2025**

### **Śniadanie**

Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **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)  
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> 60g (90kcal) /**ML.** – z jogurtem sojowym<sup>6</sup> zamiast sera śmietankowego/**2./3.** – bez szczypiorku  
Kiełbasa krakowska sucha<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – ser twarogowy półtłusty<sup>7</sup> 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<sup>1,3,6,7,9</sup> (116kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **W-** ser żółty<sup>7</sup> zamiast wędliny  
Woda 250ml

### **Obiad**

Grochówka (300ml)(254kcal) **2./3.** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)  
Pyzy z mięsem i duszoną cebulką<sup>1,3</sup> 300g<sup>1,3,7</sup> (347kcal) / **2./3.** - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym<sup>1,3,7</sup> (225, w tym 100g mięsa)(343kcal) z ziemniakami gotowanymi 200g  
Surówka z pora i ogórka kiszonego (120g) (67kcal) (42kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową<sup>6</sup>/**2./3.** – Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)  
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Jabłko 1 szt. / **2./3.** – jabłko pieczone 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 pszenno-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  
Wędzonka Krotoszyńska<sup>1,6,7,9,10,11</sup> 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **3.** – szynka drobiowa 30g  
Ogórek z koperkiem (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g)  
Herbata zielona 250ml

### **II Kolacja\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** 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 20-26.01.2025r.

### **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 23.01.2025**

### **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)  
Szyńka z indyka<sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) / **9.** – szynka z indyka 45g  
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  
Papryka kolorowa pokrojona w paski 50g (14kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
Kakao naturalne na mleku 250ml<sup>1,7</sup> (154kcal) / **ML.** – na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **Obiad**

Krupnik z kaszą jęczmienną perłową<sup>1,9</sup> 300ml (234 kcal)  
Udka z kurczaka pieczone w marynacie miodowo musztardowej (105g)(121kcal) / **9.** – 130g mięsa  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z sałaty, papryki i pomidorów ze szczypiorkiem 120g (74kcal) / **2./3.** – Surówka z sałatą, pokrojonymi pomidory bez skórki z koperkiem i oliwą 120g  
Kompot jabłkowo- cynamonowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Hot dog w podłużnej bułce<sup>1</sup> (90g) z ciepłą parówką z indyka<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> (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 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)  
Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)(72kcal) / **ML.** – tofu wędzone<sup>6</sup> 30g  
Ogórek kiszony 50g (8kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **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 20-26.01.2025r.

### **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 24.01.2025**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z musem z mrożonych owoców leśnych posypana orzechami włoskimi<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/50g/10g (400 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)  
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  
Pomidor (20g)(3kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 20g  
Rzodkiewka tarta (30g)(5kcal)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Caprese z mozzarellą i oliwkami (pomidor, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30<sup>7</sup> (138kcal) **2**- pomidor bez skórki **ML**- bez sera, więcej warzyw  
Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa pieczarkowa makaronem <sup>1,7,9</sup> 300ml (165 kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> zwykłej / **6**. – z makaronem pełnoziarnistym / **2./3**. - Lekka zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> (300ml) (125 kcal)  
Dorsz zapiekany w panierce<sup>1,3,4</sup> (115g, w tym 100g ryby)(143kcal) /**9**. – dorsz 150g /**2./3**. – Dorsz w koperku gotowany na parze<sup>4</sup>  
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)  
Surówka z kiszanej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2./3**. - Marchewka gotowana na gęsto<sup>1</sup> (120g)  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Kiwi 1szt(78 kcal)

### **Kolacja**

Salatka grecka z sałatą, papryką, pomidorem, fetą i oliwkami z oliwą<sup>7</sup> (20/30/30/20/15/5)(68kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki zamiast papryki /**ML**. – ser wegański<sup>6</sup> zamiast fety  
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)  
Twarożek z koperkiem<sup>7</sup> 50g (99 kcal) / **ML**. – ser wegański<sup>6</sup> 50g  
Herbata czarna z cytryną 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 20-26.01.2025r.

### **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 25.01.2025**

### **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)  
Serek homogenizowany o smaku waniliowym<sup>7</sup> (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> 100g  
Pieczeń z karkówki<sup>1,6,9</sup> (30g)(68kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g/ **3.** – szynka z indyka 30g  
Ogórek (30g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Ogórkowa z ryżem<sup>7,9</sup> 300ml (150kcal) / **ML.** – zabelana śmietaną sojową<sup>6</sup>/ **6.** – z ryżem pełnoziarnistym/ **2./3.** – Wege krupnik z kaszą jaglaną<sup>9</sup> 300ml (148kcal)  
Zrazy w sosie (150g/ w tym 100g mięsa)(229kcal) / **2./3.** – udka z kurczaka w sosie własnym<sup>1,3</sup> 100g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z marchewki z nutą chrzanu<sup>7</sup> 120g (75kcal) / **ML.** / **3.** – śmietana sojowa<sup>6</sup> zamiast zwykłej  
Kompot truskawkowy 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)  
Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (60g) (143kcal) / **9.** – szynka wiejska 75g/ **3.** – filet z kurczaka 60g  
Mix sałat z pokrojonym pomidorem (50g) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

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-** szynka drobiowa<sup>1,6,9</sup> + ogórek  
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 20-26.01.2025r.

### **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 26.01.2025**

### **Śniadanie**

Jajecznica ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g)/ **ML./3.** - Jajecznica na oleju rzepakowym<sup>3</sup> / **2./3.** – bez szczypiorku

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 dymem wędzona<sup>1,6,9</sup> 30g (25kcal) /**9.** – szynka dymem wędzona 45g/ **3.** – filet pieczony z indyka 30g

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

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) /**2./3.** – 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 schabowy tradycyjny <sup>1,3</sup> (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa / **3.** – pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym

Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)

Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 120g (81kcal) / **2.** – Brokuł gotowany 120g

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

Jabłko 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)

Szynkówka drobiowa<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g

Ser Mazdamer<sup>7</sup> (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g/ **3.** – Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g) (72kcal)

Pomidor (50g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g

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