

## Menu 27.01-02.02.2025r.

### **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 27.01.2025**

### **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)  
Twarożek z koperkiem i jogurtem<sup>7</sup> 50g (99 kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 50g  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal) / **9.** – polędwica 45g / **3.** – filet z kurczaka<sup>7</sup> 30g  
Pomidor (30g)(4kcal) / **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 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./3.** – Lekka zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> (300ml) (125 kcal)  
Kotlet mielony z cebulą i pieczarkami<sup>1</sup> 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) / **2.-** kotlet mielony bez cebuli / **3.** - kotlet warzywny z marchewką<sup>1,3</sup> 100g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)  
Kompot malinowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Śledzie w sosie tatarskim<sup>3,4,7</sup> (220g, w tym 80g śledzia)(291kcal) / **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa<sup>6</sup> / **2. /3.** – zamiast śledzia dorsz po grecku <sup>4</sup>  
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 delikatesowa z kurczaka<sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) **9.** – szynka delikatesowa 45g (39kcal)  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (40g)(13kcal) podana na sałacie 10g / **2./3.** – pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g  
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 27.01-02.02.2025r.

### **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 28.01.2025**

### **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)  
Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal)/ **9**. – kiełbasa żywiecka 45g /**3**. – szynka delikatna 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 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**

Pomidorowa zupa z makaronem <sup>1,7,9</sup> 210ml /90g (180kcal) / **ML**. / **3**. - zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> /**6**. – z makaronem pełnoziarnistym  
Kotlet z kurczaka w sezamowej panierce<sup>3,7,11</sup> (120g, w tym 100g mięsa) (273 kcal) ) /**9**. – mięso 130g  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Mandarynka 1 szt.

### **Kolacja**

Ciasto francuskie ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą <sup>1,3,7</sup>(315kcal)/ **ML**. – ser wegański <sup>6</sup> zamiast fety<sup>7</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 z indyka<sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) /**9**. – szynka z indyka 45g  
Ogórek (30g)(7kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 30g  
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 27.01-02.02.2025r.

### **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 29.01.2025**

### **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)  
Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowo-koperkowym<sup>3,4,7</sup> (100g)(291kcal) / **ML.**– jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego  
Schab zapiekany w ziołach<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** – szynka delikatna 30g  
Pomidor z koperkiem (50g)(8kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g z koperkiem  
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\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **Obiad**

Zupa meksykańska z kiełbasą drobiową, kukurydzą i czerwoną fasolą<sup>1,6,8</sup> 300ml (201 kcal) / **2./ 3.** -  
Zupa jarzynowa z piersią z kurczaka (300ml)(214kcal)  
Szynka wieprzowa w sosie pieczeniowym (112g, w tym 100g mięsa)(198 kcal) / **9.** – 130g mięsa / **3.** –  
ziołowy filet z kurczaka pieczony 100g  
Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2. /3.** – kasza bulgur<sup>1</sup> 200g (166kcal)  
Surówka z marchwi i jabłka<sup>7</sup> (120g) (57kcal)  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Banan 1 szt.

### **Kolacja**

Salatka caprese z oliwkami<sup>7</sup> (100g)(185kcal) (pomidor 40g, mozzarella 30g, oliwki 15g, słonecznik 10g, oliwa 5g) / **2./3.** - pomidor bez skórki / **ML.** - ser wegański<sup>6</sup> zamiast mozzarelli  
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  
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 27.01-02.02.2025r.

### **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 30.01.2025**

### **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 wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **3.** – szynka z indyka 30g  
Jogurt naturalny z domową gramolą i mussem z mrożonych truskawek<sup>1,7</sup> (130g)(149kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup>  
Ogórek (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 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Zupa szczawiowa z ¼ jajka (12,5g)<sup>3,7,9</sup> 300ml (112kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> zamiast zwykłej  
Filet z indyka w sosie koperkowym<sup>1,7</sup> (220g)(364kcal) / **ML.** / **3.** – sos zabieleny śmietaną sojową<sup>8</sup>  
Kopytka<sup>1,3</sup> 200g (226kcal)  
Gotowana marchewka z groszkiem<sup>1</sup> (120g) (67kcal) / **2./3.** – Marchewka gotowana na gęsto<sup>1</sup> (120g)  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1szt.\*

### **Kolacja**

Serdelki drobiowe 2szt (145kcal) / **9.** – serdelki drobiowe 3szt  
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  
Pomidor (50g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Wrap pszenny z jajkiem i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g<sup>1,3,6,7,9</sup> (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 27.01-02.02.2025r.

### **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 31.01.2025**

### **Śniadanie**

Zupa mleczna na makaronem<sup>1,7</sup> (200ml/50g)(288kcal)/ **ML.** – na mleku owsianym<sup>1</sup> / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym<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)  
Ser ziołowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(42kcal) / **9.** – serek ziołowy w plastrach<sup>7</sup> 45g /**ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Kolorowa papryka pokrojona w paski (30g)(3kcal) /**2./ 3.** – pomidor bez skórki 30g  
Pomidor (20g)(3kcal) /**2./ 3.** – pomidor bez skórki 20g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

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

### **Obiad**

Wege krupnik z kaszą jaglaną<sup>9</sup> 300ml (148kcal)  
Dorsz w sosie cytrynowym<sup>4,7,9</sup> (150g, w tym 100g ryby)(188kcal) / **9.-** dorsz 150g/ **ML.** / **3.** – zabieleniana śmietaną sojową<sup>8</sup>  
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)  
Surówka kolorowa z kapusty pekińskiej<sup>7</sup> (120g) (35kcal) /**ML.** – z jogurtem sojowym<sup>6</sup> /**2./ 3.** -  
Brokuł 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**

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 serka wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypioru  
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)  
Ogórek z koperkiem (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g)  
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 27.01-02.02.2025r.

### **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 01.02.2025**

### **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  
Szynka babuni<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) /**9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – filet pieczony z indyka 30g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

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 **W-** z serem żółtym<sup>7</sup>  
Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem<sup>7,9</sup> (300ml) (264kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> / **6.** – z ryżem brązowym  
Karkówka duszona z cebulką<sup>1</sup> (145g, w tym 100g mięsa)(293kcal)/**9.** – 130g mięsa /**2./3.** – Pierś z indyka w sosie pieczeniowym<sup>1</sup> (150g w tym 100g mięsa) (212kcal)  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Sałatka szwedzka z ogórków konserwowych, papryki cebuli (120g) (58kcal) /**2./3.** – Surówka z marchwi i jabłka<sup>7</sup> (120g) (57kcal)  
Kompot malinowy 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)  
Ogonówka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **3.**– filet z kurczaka 30g  
Serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(40kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> 45g /**ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Ogórek kiszony (50g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
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 27.01-02.02.2025r.

### **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 02.02.2025**

### **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 pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka delikatna<sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) /**9.** – szynka delikatna45g  
Ogórek (30g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**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)  
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 wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Mandarynka 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)  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **3.** – filet z kurczaka<sup>7</sup> 30g  
Ser twarogowy półtłusty z koperkiem<sup>7</sup> 30g (39kcal) / **9.** – ser twarogowy 45g /**ML.** – ser wegański<sup>6</sup>  
Pomidor ze szczypiorkiem (50g) /**2./3.** – 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