

## Menu 10-16.03.2025r.

### **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 10.03.2025**

### **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)  
Kiełbasa krakowska sucha<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal) / **3.** – szynkówka drobiowa<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (30g) (34kcal) 30g  
Ser twarogowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach<sup>7</sup> 45g / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski na sałacie (40g/10g)(6cal) / **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\***

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

### **Obiad**

Barszcz czerwony<sup>7,9</sup> (300g)(219kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleny śmietaną sojową<sup>8</sup> (300ml)  
Pulpety z indyka w sosie koperkowym<sup>7</sup> (350g)(336 kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleny śmietaną sojową<sup>8</sup>  
Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)  
Surówka z pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) (42kcal) / **2./3.** – Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Banan 1 szt.

### **Kolacja**

Galaretką drobiowa 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 pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka z indyka<sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) / **9.** – szynka z indyka 45g  
Pomidor (50g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
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 10-16.03.2025r.

### **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 11.03.2025**

### **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)

Pieczeń z karkówki<sup>1,6,9</sup> (60g)(133kcal) / **9**. – Pieczeń z karkówki 75g / **3**. –filet z kurczaka 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**

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3**. – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)

Sznyceł wieprzowy pod warzywną pierzynką<sup>7</sup> (150g, w tym 100g mięsa) / **ML**. / **3**. – z serem wegańskim<sup>6</sup> zamiast goudy

Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)

Surówka z sałaty lodowej i pomidorem z sosem winegret (120g) (52kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki

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

Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Zapiekanka chłopska z ziemniakami i warzywami<sup>3,7,9</sup>(250g)(348kcal) /**ML**. / **3**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</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 babuni<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) /**9**. – szynka babuni 45g / **3**. – filet pieczony z indyka 30g

Ogórek z koperkiem (50g)(6kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki (50g)

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 10-16.03.2025r.

### **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 12.03.2025**

### **Śniadanie**

Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)

Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham<sup>1</sup>

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

Pasta z tuńczyka z serkiem i szczypiorkiem<sup>4,7</sup> 60g (112kcal) /**ML.** – z jogurtem sojowym<sup>6</sup> zamiast serka śmietankowego/ **2./3.** – bez szczypiorku

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

Pomidor na sałacie (40/10g)(8kcal) / **2./3.** - pomidor bez skórki na sałacie (40/10g)

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**

Krupnik z kaszą jęczmienną perłową<sup>1,9</sup> 300ml (234 kcal)

Naleśniki z farszem twarogowym i sosem z mrożonych owoców leśnych<sup>1,3,7</sup> (350g)(247kcal)/ **ML.** – farsz z tofu naturalnego i jogurtu sojowego na słodko<sup>6</sup> /**6.** – Ryż brązowy (200g) z twarogiem 50g i sosem z mrożonych owoców leśnych (50g)<sup>7</sup>

Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)

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

Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Salatka z pieczoną pierśią z kurczaka i Fetą<sup>7</sup> 100g (121kcal) / **ML.**– tofu<sup>6</sup> 30g

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

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

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

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 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 10-16.03.2025r.

### **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 13.03.2025**

### **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)  
Kefir<sup>7</sup> (250ml) z nasionami słonecznika<sup>8</sup> (10g)(183 kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast kefiru  
Szynka delikatesowa<sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) / **9.** – szynka delikatesowa 45g (39kcal)  
Pomidor (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\***

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 krem z dyni z grzankami z chleba graham<sup>1,7</sup> 300ml (161 kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>  
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  
Kopytka<sup>1,3</sup> 200g (226kcal)  
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1 szt.\*

### **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 pszenne 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) / **9.** – serek 45g / **ML.** – tofu wędzone<sup>6</sup> 30g  
Ogórek (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g  
Pomidor (30g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g  
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

## Menu 10-16.03.2025r.

### **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 14.03.2025**

### **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 Mazdamer<sup>7</sup> (30g)(106 kcal) / **9**. – ser 45g / **ML**. – ser wegański<sup>6</sup> 30g/ **3**. – Twarożek<sup>7</sup> (30g) (72kcal)  
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\***

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

### **Obiad**

Zupa fasolowa wegetariańska <sup>7,9</sup> 300ml (182 kcal) / **2./3**. – Krem z cukinii <sup>7,9</sup> 300ml (148kcal)  
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 gotowane posypane koperkiem 200g (186kcal)  
Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2./3**. – Brokuły gotowane (120g)  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Podwieczorek**

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

### **Kolacja**

Serek wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML**. – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast serka wiejskiego /**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 pszenego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ser twarogowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(42kcal) / **9**. – ser twarogowy w plastrach<sup>7</sup> 45g /**ML**. – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Ogórek (50g)(6kcal) / **2./3**. – 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 10-16.03.2025r.

### **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 15.03.2025**

### **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  
Szyńka wiejska<sup>1,6,9</sup> (60g) (143kcal) / **9.** – szynka wiejska 75g/ **3.** - szynka z indyka 30g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(4cal) / **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 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**

Zupa jarzynowa z cieciorką<sup>7,9</sup> 300ml (166kcal)/**ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup> / **2.** – bez cieciorki  
Udka z kurczaka pieczone w marynacie miodowo musztardowej (105g)(121kcal)/ **9.** – 130g mięsa  
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.\*

### **Podwieczorek**

Kiwi 1szt(78 kcal)

### **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)  
Szyńka akademicka <sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(43kcal) / **9.** – szynka akademicka 45g / **3.** - szynka delikatna 30g  
Pokrojony Ser Feta (30g)(57kcal) z pomidorem (50g)(6kcal) / **ML.** / **3.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g / **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 10-16.03.2025r.

### **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 16.03.2025**

### **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)  
Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal) / **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g  
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)  
Kotlet schabowy tradycyjny <sup>1,3</sup> (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal) / **9.** – 130g mięsa / **3.** – pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 120g (81kcal) / **2./3.** – Kalafior gotowany 120g  
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)  
Twarożek z koperkiem<sup>7</sup> 50g (99 kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 50g  
Szynka gotowana<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) / **9.** – szynka synka gotowana 45g  
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