

## Menu 03.03.-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 03.03.2025**

### **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 60g

Papryka kolorowa (30g)(4cal) / **2./3**. – pomidor bez skórki 30g

Pomidor (20g)(3kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)

Herbata zielona 250ml

### **II Śniadanie\***

Salatka z jajkiem na twardo (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok z cytryny) 70/50g<sup>7</sup> (137kcal) **2**- w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka oraz papryki więcej pomidorów

Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa koperkowa z makaronem<sup>1, 7,9</sup> (300ml) (264kcal) /**ML**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> / **6**.– z makaronem pełnoziarnistym

Gołąbki z sosem pomidorowym<sup>1,7</sup> (350g)(529kcal) / **ML**. – sos zabieleny śmietaną sojową<sup>6</sup> / **2./3**. –

Klopsiki z indyka pieczone w piecu konwekcyjnym

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

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

Mandarynka 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)

Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal) / **9**. – polędwica 45g / **3**.– szynka delikatna 30g

Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)(72kcal) / **9**. – serek 45g / **ML**.– tofu wędzone<sup>6</sup> 30g

Pomidor z cebulką i szczypiorkiem (40/5/5g)(8kcal) / **2./3**. - pomidor bez skórki 50g bez cebuli i szczypiorku

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 03.03.-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 04.03.2025**

### **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)  
Serek homogenizowany o smaku waniliowym<sup>7</sup> (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> 100g  
Kielbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal)/ **9.** – kielbasa żywiecka 45g /**3.** – szynka z indyka 30g  
Ogórek z posiekany poram (40g/10g)(7kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **Obiad**

Barszcz ukraiński<sup>7,9</sup> (300 ml) (204 kcal) /**2./3.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) /**ML.** / **3.** - śmietana sojowa<sup>6</sup> zamiast zwykłej  
Udka z kurczaka pieczone w marynacie miodowo musztardowej (105g)(121kcal)/ **9.** – 130g mięsa/ **2./3.** – udka pieczone bez tłuszczu  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Mizéria<sup>7</sup> 120g / **ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup> zamiast naturalnego /**2./3.** – Sałata zielona z jogurtem<sup>7</sup> i koperkiem (120g)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Kiwi 1szt(78 kcal)

### **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 konserwowa <sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (35 kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g  
Papryka kolorowa (30g)(4cal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g  
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 03.03.-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 05.03.2025**

### **Śniadanie**

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> 60g (90kcal) /**ML**. – z jogurtem sojowym<sup>6</sup> zamiast sera śmietankowego/**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)  
Twarożek z koperkiem<sup>7</sup> 50g (99 kcal) / **ML**. – ser wegański<sup>6</sup> 50g  
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g) (4kcal)  
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)  
Pierogi ruskie 350g (365kcal)<sup>1,3,7/</sup> **ML**. – pierogi z serkiem wegańskim <sup>6</sup> (350g)/ **6.** –na mące pełnoziarnistej (350g)  
Surówka kolorowa z kapusty pekińskiej z oliwą (120g) (35kcal) /**2./3.** - Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g (69kcal)  
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1 szt.\*

### **Podwieczorek**

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

### **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)  
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 ze szczypiorkiem (45g/5g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g, bez szczypiorku  
Herbata zielona 250ml

### **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 żółtym<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 03.03.-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 06.03.2025**

### **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)  
Szynka gotowana<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) /**9.** – szynka synka gotowana 45g  
Pomidor (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\***

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**

Kapuśniak <sup>9</sup> (300 ml) (176 kcal) /**2./3.** – Zupa koperkowa 300ml (148kcal)  
Filet z kurczaka panierowany <sup>3,7,11</sup> (120g, w tym 100g mięsa) (277 kcal) ) /**9.** – mięso 130g/ **2./3.** –  
Filet z kurczaka w ziołach na parze (100g)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Surówka z mixu sałat z cebulą czerwoną, pomidorami i sosem winegret (120g) (62kcal) /**2./3.** –  
Surówka z mixu sałat z pomidorami bez skórki i sosem winegret (120g)  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem i posiekanymi orzechami włoskimi<sup>7</sup> (150/50/30/10g)(174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML-** jogurt kokosowy<sup>8</sup> zamiast śmietany/**3.** – jogurt naturalny zamiast śmietany  
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 krakowska sucha<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal) / **3.** –filet z kurczaka<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (30g) (34kcal)  
Pomidor (50g) /**2./3.** – pomidor bez skórki 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 03.03.-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 07.03.2025**

### **Śniadanie**

Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowo-koperkowym<sup>3,4,7</sup> (100g)(291kcal) / **ML.**– jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego

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 Gouda<sup>7</sup> (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda<sup>7</sup> 45g / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g/ **3.** –serek z ziołami 30g

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/50g<sup>7</sup> (137kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów

Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa brokułowa z kaszą bulgur<sup>1,7,9</sup> (300ml) (157 kcal) /**ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>

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 z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem<sup>3,7,10</sup> (120g) (67kcal) /**2./3.** – Surówka z sałaty lodowej i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)

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

Pomarańcza 1szt.\*

### **Kolacja**

Salatka z burakiem, słonecznikiem, Fetą i dresingiem<sup>7</sup> (80g/ 10g/ 20g / 5g) (175kcal) / **ML.** – tofu<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 pszennego 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

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 03.03.-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 08.03.2025**

### **Śniadanie**

Salatka jarzynowa<sup>3,7,10</sup> 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML**. - jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego

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**. – szynka delikatna 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**- ser żółty<sup>7</sup>

Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa fasolowa<sup>9</sup> 300ml (182 kcal) /**2./3**. – Lekka zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> (300ml) (125 kcal)

Schab duszony w sosie pieczeniowym (140g)(260kcal) / **9**. – 130g mięsa / **2./3**. – schab gotowany z sosem warzywnym (160g, w tym 100g mięsa)(268 kcal)

Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2./3**. – kasza bulgur <sup>1</sup> 200g (166kcal)

Surówka z marchwi z jabłkiem 120g (63kcal)

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 pszenne 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**. – szynka z indyka 30g

Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)(72kcal)/ **9**. – serek 45g/ **ML**.– tofu wędzone<sup>6</sup> 30g

Pomidor na sałacie (40g/10g)(8kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 50g na sałacie 10g

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 03.03.-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 09.03.2025**

### **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 babuni<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) /**9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – filet z kurczaka 30g  
Pomidor (30g)(4cal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g  
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g  
Herbata z rumianku 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**

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 Colesław<sup>7,10</sup> 120g (63kcal) /**2./3.** – 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**

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.** – szynka gotowana 60g  
Pomidor ze szczypiorkiem i sałatą w oliwie (40g/5g/10g/5g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki  
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