

## Menu 14-20.04.2025r.

### **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 14.04.2025**

### **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 pszonego 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.** – Twarożek <sup>7</sup> (30g) (72kcal)  
Pieczeń z karkówki<sup>1,6,9</sup> (30g)(133kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g/ **3.** – filet z kurczaka 30g  
Ogórek z koperkiem (40g/10g)(7kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (40g/10g)  
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\***

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**

Kapuśniak <sup>9</sup> (300 ml) (176 kcal) /**2./3.** – Zupa koperkowa 300ml (148kcal)  
Filet z udka pieczony w ziołowej marynacie (105g, w tym 100g mięsa) (238 kcal)  
Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)  
Marchew zasmażana (120g)(78kcal)  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Banan 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 pszonego 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 <sup>1,7,9,10,12</sup>30g  
Pomidor (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g  
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g  
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 14-20.04.2025r.

### **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 15.04.2025**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z musem z mrożonych malin 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)  
Szyńka babuni<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) /**9**. – szynka babuni 45g/ **3**. – szynka z indyka 30g  
Papryka kolorowa 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\***

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

### **Obiad**

Ogórkowa z ziemniakami<sup>7,9</sup> 300ml (150kcal) / **ML**. / **3**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>6/2./3</sup>. – Krem z cukinii<sup>7,9</sup> 300ml (148kcal)  
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 jęczmienna perłowa<sup>1</sup> 200g (246 kcal)  
Surówka z pomidora, czerwonej cebuli i szczypiorku z dodatkiem oliwy z oliwek (120g) (63kcal) / **2./3**. – Surówka z mixu sałat z pomidorami bez skórki i oliwą z oliwek (120g)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1szt.\*

### **Podwieczorek**

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

### **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 pszenne 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**. – filet z kurczaka<sup>6,7,9,10,11</sup> (30g) (34kcal)  
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 14-20.04.2025r.

### **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 16.04.2025**

### **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)  
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> 60g (90kcal) /**ML.** – z jogurtem sojowym<sup>6</sup> zamiast serka śmietankowego/**2./3.** – bez szczypiorku  
Szynka konserwowa <sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g  
Pomidor z cebulką (40g/10g)(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 na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3.**– Zupa koperkowa z piersią z kurczaka<sup>7</sup> 300ml (163kcal)  
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 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 wiśniowy 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)  
Serek wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast serka wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypiorku  
Ogonówka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **3.** – szynka delikatna <sup>1,7,9,10,12</sup>30g  
Ogórek (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g  
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 14-20.04.2025r.

### **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 17.04.2025**

### **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)  
Jogurt naturalny z domową gramolą i mussem z mrożonych truskawek<sup>1,7</sup> (130g)(149kcal)/ **ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup>  
Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g /**3.** – szynka z indyka 30g  
Pomidor z posiekanym porem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki, bez pora 50g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **Obiad**

Zupa kalafiorowo- koperkowa 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup>  
Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym<sup>1,3</sup> (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2./3.** – pierś z kurczaka w sosie własnym <sup>1,3</sup> 100g  
Kasza gryczana 200g (184kcal) /**2./3.** – kasza bulgur <sup>1</sup> 200g (166kcal)  
Sałata zielona z tartą rzodkiewką i śmietaną<sup>7</sup> (120g) (76kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową <sup>8</sup> (300ml)  
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Salatka z burakiem, słonecznikiem, Fetą i dresingiem <sup>7</sup> 100g(71kcal)/**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 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> (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **3.** - filet z kurczaka 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 14-20.04.2025r.

### **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 18.04.2025**

### **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 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

Ogórek ze szczypiorkiem (40g/10g)(6kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki bez szczypiorku 50g

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

### **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**

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

Kotlety rybne <sup>1,3,4,7</sup> (2szt/120g)(134kcal) / **9**.- kotlety 150g //**2./3**. – Kotlety rybne bez szczypiorku <sup>1,3,4,7</sup> (120g)

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) /**2./3**. – Marchew gotowana na gęsto (120g)

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

Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

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

### **Kolacja**

Zapiekanki na bagietce (90g) mozzarellą (30g) i pomidorem (30g)<sup>1,7</sup> i oliwkami (10g)(177g)(389 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)

Ser Gouda<sup>7</sup> (30g)(95kcal) / **9**. – ser Gouda<sup>7</sup> 45g / **ML**. – ser wegański<sup>6</sup> 30g/ **3**. –jogurt naturalny 100g (60kcal) z otrębami pszennymi <sup>1</sup> (10g)

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

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 14-20.04.2025r.

### **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 19.04.2025**

### **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)  
Sałatka 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  
Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)(72kcal) / **9.** – serek 45g / **ML.** – tofu wędzone<sup>6</sup> 30g  
Liść sałaty, szczypiorek (10g/5g) / **2./3.** – bez szczypiorku  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Chleb żytni bez drożdży 40g<sup>1</sup>+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 20g<sup>7</sup> (198kcal) **2-** chleb pszenny<sup>1</sup> **ML-** szynka drobiowa 15g<sup>1,6,9</sup> + ogórek  
Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa z fasolki szparagowej<sup>9</sup> 300ml  
Pierogi ruskie z okrasą 350g (365kcal)<sup>1,3,7/2./3.</sup> - bez okrasy / **ML.** – pierogi z serkiem wegańskim<sup>6</sup> (350g) / **6.** –na mące pełnoziarnistej (350g)  
Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g (69kcal)  
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)  
Szynka dymem wędzona<sup>1,6,9</sup> 60g (50kcal) / **9.** – szynka dymem wędzona 75g / **3.** – szynka z indyka 60g  
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki bez cebulki (50g)  
Herbata z rumianku 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 14-20.04.2025r.

### **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 20.04.2025**

### **Śniadanie**

Żurek na boczku wędzonym z chrzanem z ziemniakami<sup>1,9</sup> (300 ml)(259 kcal)  
Sałatka jarzynowa<sup>3,7,10</sup> 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML**. - jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego  
Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowym z rzodkiewką i szczypiorkiem, ozdobione rzeżuchą<sup>3,4,7</sup> (100g) (275kcal) /**2./3.** - Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowo-koperkowym<sup>3,4,7</sup> (100g)(291kcal) / **ML**.- jogurt sojowy<sup>6</sup>  
Jajko faszerowane<sup>3,4,7</sup> (50g, 1szt)  
Schab pieczony z majerankiem<sup>1,7,9,10,12</sup> (60g)(104kcal) z ćwikłą 10g /**2./3.** – bez ćwikły  
Ogórek ze szczypiorkiem(40g/10g)(6cal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
Biała kielbasa gotowana<sup>1,7,9,10,12</sup> 1szt  
Szynka gotowana<sup>1,6,9</sup> (30g) (78kcal)  
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)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)  
Sernik<sup>1,7</sup> 120g\*

### **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 90g/210ml<sup>1,3,9</sup> (260kcal)  
Rolada drobiowa w sosie z białych warzyw<sup>7,9</sup> (100g/50g) /**ML**. / **3.** - śmietana sojowa<sup>6</sup> zamiast zwykłej  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)  
Kompot wiśniowo - 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 pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Pieczona łopatka<sup>6,9</sup> (60g) (158kcal)  
Pieczona szynka w ziołach<sup>1,7,9,10,12</sup> (60g) (142kcal)z chrzanem 10g /**2./3.** – bez chrzanu  
Pomidor ze szczypiorkiem (55g/5g) /**2./3.** – pomidor bez skórki 60g, 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