

## Menu 7-13.04.2025r.

### **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 07.04.2025**

### **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)  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **3.** –szynka delikatesowa 30g  
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 z posiekanym porem (40g/10g)(6cal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
Herbata zielona 250ml

### **II Śniadanie\***

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

### **Obiad**

Toskańska zupa z cukinią z dodatkiem kaszy jęczmiennej <sup>1</sup> 300ml (131 kcal) /**2./3.** – Wege krupnik z kaszą jaglaną 300ml  
Delikatny kurczak curry<sup>1</sup> 135g, w tym 100g mięsa (183 kcal)  
Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)  
Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)  
Kompot jabłkowy 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)  
Szynka z indyka 30g  
Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)(72kcal)/ **9.** – serek 45g/ **ML.**– tofu wędzone<sup>6</sup> 30g  
Ogórek kiszony (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 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 7-13.04.2025r.

### **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 08.04.2025**

### **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)  
Pieczeń z karkówki<sup>1,6,9</sup> (30g)(133kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g  
Jogurt naturalny z domową gramolą i musem z mrożonych truskawek<sup>1,7</sup> (130g)(149kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup>  
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 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 jarzynowa z fasolą Jaś<sup>7,9</sup> 300ml (166kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup> / **2./3.** – Lekka zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> (300ml) (125 kcal)  
Udka z kurczaka w ziołowej marynacie (105g)(169kcal)  
Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)  
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 wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Podwieczorek**

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

### **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)  
Szynka konserwowa <sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) / **9.** – szynka konserwowa 45g  
Ogórek (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor z koperkiem (30g)  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g  
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 7-13.04.2025r.

### **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 09.04.2025**

### **Śniadanie**

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i orzechami<sup>1,7,8</sup> 40g/ 150ml/ 10g/ 10g/ (321kcal) / **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)  
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 (50g)(6kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki (50g)  
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**

Zupa koperkowa z makaronem<sup>1, 7,9</sup> (300ml) (264kcal) / **ML**. / **3**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> / **6**. – z makaronem pełnoziarnistym  
Gołąbki z sosem pomidorowym<sup>1,7</sup> (200g/ sos 60g)(483kcal) / **ML**. / **3**. – sos zabieleny śmietaną sojową<sup>6</sup> /**2./3**. – Klopsiki z indyka pieczone w piecu konwekcyjnym z surówką z sałaty z jogurtem koperkiem <sup>7</sup> 120g  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Kompot wielowocowy 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)  
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  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9**. – polędwica 45g / **3**. –szynka z indyka 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 7-13.04.2025r.

### **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 10.04.2025**

### **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 twarogowa ze startą rzodkiewką 40g/ **9.** – pasta 65g / **ML.** – pasta z tofu<sup>6</sup> 40g  
Kielbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal)/ **9.** – kielbasa żywiecka 45g /**3.** –szynkówka drobiowa 30g  
Ogórek (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
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 brokułowa <sup>7,9</sup> (300ml) (157 kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup>  
Sztuka mięsa duszona w sosie węgierskim<sup>1</sup>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 marchwi i pora z oliwą z oliwek 120g (66kcal) /**2./3.** - Surówka z marchwi i selera z oliwą z oliwek <sup>9</sup> 120g  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1szt.\*

### **Kolacja**

Makaron z twarogiem i musem truskawkowo-śmietanowym <sup>1,7</sup>(160g)(243kcal) z mrożonych truskawek / **ML.** – z tofu naturalnym i jogurtem sojowym na słodko<sup>6</sup> / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym  
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.** – szynka 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  
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 7-13.04.2025r.

### **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 11.04.2025**

### **Śniadanie**

Jajko (75g, 1,5szt) w sosie wiosennym<sup>3,4,7</sup> (100g)(275kcal) / **2./3.** - Jajko (75g, 1,5szt) w sosie jogurtowo-koperkowym<sup>3,4,7</sup> (100g)(291kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</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 pszennoziarnistego 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  
Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g  
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 grochowa wegetariańska<sup>9</sup> 300ml (182 kcal) / **2./3.** – Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką<sup>7</sup> 300ml (180kcal)  
Miruna w sosie koperkowo – śmietanowym<sup>4,7</sup> (250g, w tym 100g ryby)(174kcal) / **9.-** miruna 150g / **ML. / 3.** – ze śmietaną sojową<sup>8</sup>  
Ziemniaki gotowane 200g (186kcal)  
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Gruszka 1 szt. / **2./3.** – jabłko pieczone 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 pszennoziarnistego 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.** – Twarożek<sup>7</sup> (30g) (72kcal)  
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 7-13.04.2025r.

### **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 12.03.2025**

### **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 wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast serka wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypiorku  
Szynka gotowana<sup>1,6,9</sup> (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g  
Ogórek (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
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**

Kapuśniak <sup>9</sup> (300 ml) (176 kcal) /**2./3.** – Zupa koperkowa 300ml (148kcal)  
Pulpety z indyka w sosie pomidorowym<sup>7</sup> (350g)(336 kcal) / **ML.** / **3.** ze śmietaną sojową<sup>6</sup>  
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 malinowy 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)  
Szynek drobiowa<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g  
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  
Pomidor na sałacie (40/10g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie (40/10g)  
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 7-13.04.2025r.

### **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 13.04.2025**

### **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 pszenne 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  
Papryka pokrojona z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
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 z kurczaka z chrupiącą skórką pieczone w piecu konwekcyjno-parowym (105g, w tym 100g mięsa) (252 kcal) / **9.** – mięso 130g  
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)  
Mizéria<sup>7</sup> 120g / **ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup> zamiast naturalnego /**2./3.** – Sałata zielona z tartą rzodkiewką, jogurtem<sup>7</sup> i koperkiem (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 pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka delikatna 30g  
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)  
Pomidor ze szczypiorkiem (25g/5g) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g, bez szczypiorku  
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)  
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