

## Menu 09-15.06.2025r.

### **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 09.06.2025**

### **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)  
Gzik<sup>7</sup> z dodatkiem szczypiorku, podany na sałacie (30g/5g/10g)(46kcal)/**ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g / **2./3.** – Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie<sup>7</sup> (30g/10g)(72kcal)  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** – szynka delikatesowa 30g  
Ogórek (40g)(5kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (40g) (5kcal)  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **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**

Zupa jarzynowa z młodą kapustą <sup>9</sup> 300ml (154kcal) /**2./3.** – Lekka zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> (300ml) (125 kcal)  
Kotlet mielony z cebulą i pieczarkami<sup>1</sup> pieczony w piecu konwekcyjno- parowym 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) /**2./3.** – Kotlet mielony bez cebuli i pieczarek<sup>1</sup> pieczony w piecu konwekcyjno- parowym 100g (324 kcal)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Gruszka 1szt./Pomarańcza 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Arbuz 120g

### **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 babuni<sup>1,6,9</sup> (30g) (76kcal) /**9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – szynka z indyka 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 <sup>7</sup> (30g)(72kcal)  
Pomidor z cebulką i jogurtem (40g/10g/20g)(15kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g z jogurtem / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup>  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **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 09-15.06.2025r.

### **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 10.06.2025**

### **Śniadanie**

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i pokrojoną nektarynką<sup>1,7,8</sup> 40g/ 150ml/ 10g/ 30g (298kcal) / **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)  
Szynka konserwowa <sup>7,9,12</sup>30g (25kcal) / **9**. – szynka konserwowa 45g  
Pomidor (30g)(3kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki 30g  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki 20g  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. – bez cukru

### **II Śniadanie\***

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

### **Obiad**

Krupnik wiosenny <sup>1,9</sup> 300ml (234 kcal)  
Filet soczysty (103g, w tym 100g mięsa) (225 kcal) / **9**. – 130g mięsa  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Sałata zielona z tartą rzodkiewką, koperkiem oraz oliwą z oliwek (120g)  
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **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 akademicka <sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(43kcal) / **9**. – szynka akademicka 45g / **3**. – szynka delikatna <sup>1,7,9,10,12</sup>30g  
Ogórek na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **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

#### **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 09-15.06.2025r.

### **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 11.06.2025**

### **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)

Jajko (50g, 1szt) w sosie wiosennym (z rzodkiewką i koperkiem)<sup>3,4,7</sup> (100g)(275kcal)/ **ML.**– jogurt sojowy<sup>6</sup>

Kiełbasa krakowska sucha<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – szynkówka drobiowa<sup>1,7,9,10,12</sup> 30g

Pomidor ze szczypiorkiem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki, bez szczypiorku 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.**– Krem z cukinii<sup>7,9</sup> 300ml (148kcal)

Makaron z twarogiem<sup>1,7</sup> (200/80) i dodatkiem do wyboru:

- musem truskawkowo-śmietanowym (60g)(385kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową<sup>6</sup>

- duszoną cebulą z podsmażoną szynką (20/60g)(393kcal)

/ **3./6.** – makaron pełnoziarnisty<sup>1</sup>, jogurt naturalny zamiast śmietany

Banan 1 szt

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

Pomarańcza 1szt.\*

### **Kolacja**

Ryba po grecku na zimno<sup>4,9</sup> 100g (198kcal) (ryba 50g/warzywa 50g)

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)

Schab zapiekany w ziołach<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** –filet z kurczaka 30g

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

Herbata zielona 250ml

### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **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 09-15.06.2025r.

### **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 12.06.2025**

### **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)  
Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **3.** - szynkówka drobiowa 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 pokrojona w paski na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g  
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 kalafiorowa z ziemniakami 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</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)  
Kolorowa sałatka ze świeżych warzyw z oliwą (120g) (103kcal) / **2./3.** – surówka z pomidorów bez skórki z oliwą i bazylią 120g  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 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)

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

Pomidor (50g)(7kcal) / **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 Kolacja\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **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 09-15.06.2025r.

### **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 13.06.2025**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z bananem posypana orzechami włoskimi<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/50g/10g (400 kcal) / **ML.** - na napoju owsianym<sup>1</sup> (411kcal)/ **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)  
Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)(72kcal)/ **9.** – serek 45g/ **ML.**– tofu wędzone<sup>6</sup> 30g  
Papryka kolorowa (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g  
Pomidor (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)  
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**

Lekka zupa koperkowa z ryżem <sup>7,9</sup> 210ml/90g (159 kcal) /**ML.** / **3.** - zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> /**6.** - z ryżem brązowym  
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 kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) /**2./3.** – Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Gruszka 1szt./ Pomarańcza 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Truskawki 100g

### **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)  
Ser Mazdamer<sup>7</sup> (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g/ **3.** –Twarożek z koperkiem <sup>7</sup> (30g)(72kcal)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **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 09-15.06.2025r.

### **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 14.06.2025**

### **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  
Kielbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal) / **9.** – kielbasa żywiecka 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g  
Ogórek ze szczypiorkiem (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g  
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**

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  
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  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Surówka z pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) (42kcal) / **2./3.** – Marchew gotowana na gęsto (120g)  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 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)  
Szynka gotowana<sup>1,6,9</sup> (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g  
Gzik<sup>7</sup> z dodatkiem szczypiorku, podany na sałacie (30g/5g/10g)(46kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g / **2./3.** – Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie<sup>7</sup> (30g/10g)(72kcal)  
Papryka kolorowa podawana na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g  
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

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

#### **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 09-15.06.2025r.

### **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 15.06.2025**

### **Śniadanie**

Kiełbasa podwawelska na ciepło<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> 100g (186kcal)/ **9.** – kiełbasa 120g/**2./3.** – kiełbasa drobiowa na ciepło 100g

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 pszennej 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.** – szynka z indyka 30g

Pomidor 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 90g/210ml<sup>1,3,9</sup> (260kcal)

Udka z kurczaka pieczone w marynacie miodowo musztardowej (105g)(121kcal)/ **9.** – 130g mięsa

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

Młoda kapusta na ciepło z koperkiem (120g)(62kcal) /**2./3.** /**6.** – Surówka z jabłka i marchewki ze śmietaną<sup>7</sup>

Kompot wiśniowo - jabłkowy 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 pszennej 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

Serek wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast serka wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypiorku

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

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **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