

Menu 28.07-03.08.2025r.

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 28.07.2025

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem posypana orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g (400 kcal) / **ML-** na napoju owsianym¹ (411kcal)/ **6.** – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 10g (150 kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g /**3.** – szynka delikatesowa 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(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) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Lekka zupa koperkowa z makaronem^{1,7,9} 210ml/90g (159 kcal) /**ML./3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **6.** - z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną śmietaną sojową⁸
Kotlet mielony z cebulą i pieczarkami¹ pieczony w piecu konwekcyjno- parowym 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) /**2./3.** – Kotlet mielony bez cebuli i pieczarek¹ pieczony w piecu konwekcyjno- parowym 100g (324 kcal)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Mizeria⁷ 120g / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast naturalnego /**2./3.** – Salatka z sosem jogurtowo- koperkowym⁷ (128kcal)
Kompot porzeczkowo - jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal)/ Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Morele 2szt

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Salatka z tuńczykiem 40g, sałatą 15g, pomidorem 30g, ogórkiem kiszonym 20g, nasionami słonecznika 10g i oliwą 5g⁴ (120g)(160kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki, tarta rzodkiewka zamiast kiszzonego ogórka
Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
Herbata zielona 250ml

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Miedzy posilkami 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 28.07-03.08.2025r.

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 29.07.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem podany na sałacie⁷ (30g/10g/5g/10g)(72kcal) /**2./3.** –
Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g zamiast twarogu
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **3.** –filet z kurczaka 30g
Ogórek (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g^{1,3,6,7,9} (116kcal) **2-**
pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **W-** z serem Gouda⁷
Woda 250ml

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) /**2./3.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) /**ML.** /
3. - śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Sznycel wieprzowy z jajkiem sadzonym ³ 135g, w tym 100g mięsa i 30g jaja (215kcal)
Ziemniaki z koperkiem 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. (120g, 116kcal)*

Kolacja

Hot dog w podłużnej bułce¹ (90g) z ciepłą parówką z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} (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 pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 10g (150 kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **9.** – serek 45g/ **ML.**– tofu wędzone⁶ 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Miedzy posilkami 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 28.07-03.08.2025r.

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 30.07.2025

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)

Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Jogurt naturalny z domową granolą z musem z malin^{1,7} (130g/15g)(147 kcal)/ **ML.** – jogurt kokosowy⁸

Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – filet z kurczaka^{1,6,9} (30g)

Ogórek z koperkiem (45g/5g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g)

Herbata zielona 250ml

II Śniadanie*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Krupnik wiosenny ^{1,9} 300ml (234 kcal)

Knedle ze śliwkami ^{1,3} (350g)(430kcal) podane ze śmietaną⁷ (30g)(40kcal) / **3.** – podane z jogurtem naturalnym⁷ / **ML.** – podane z jogurtem kokosowym⁸/ **6.** – makaron pełnoziarnisty¹ (200g) z truskawkami (50g) i śmietaną⁷(20g)

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

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

Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Kolacja

Salatka cesar^{1,7} 100g (69kcal) /**ML.** – ser wegański/**2./3.** – pomidor bez skórki

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **3.** - szynkówka drobiowa 30g

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

II Kolacja*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 20g⁷ (198kcal) **2-** chleb pszenny¹ **ML-** szynka drobiowa 15g^{1,6,9} + ogórek

Woda 250ml

Miedzy posilkami 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 28.07-03.08.2025r.

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 31.07.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszenego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem⁷ 50g (90kcal) podawana na sałacie 10g / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ zamiast serka śmietankowego / **2./3.** – pasta z koperkiem podawana na sałacie
Szynka konserwowa ^{7,9,12}30g (25kcal) / **9.** – szynka konserwowa 45g
Papryka kolorowa na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Pomidorowa zupa z makaronem ^{1,7,9} 210ml /90g (180kcal) /**ML.** / **3./ 6.-** z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną śmietaną sojową⁸
Gulasz z udźca indyka z cukinią i marchewką¹ (350g, w tym 100g mięsa) (274kcal)
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. (150g, 75kcal)*

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku podawany ze śmietaną i truskawkami oraz posiekanymi orzechami włoskimi⁷ (150/40/30/10g)(166kcal) /**6.** – ryż brązowy / **ML.**– jogurt kokosowy⁸ zamiast śmietany/**3.** – jogurt naturalny zamiast śmietany
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 10g (150 kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) / **9.** – szynka dymem wędzona 45g / **3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor (50g)(7kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Miedzy posilkami 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 28.07-03.08.2025r.

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 01.08.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i orzechami^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 10g/ 10g/ (321kcal) / **ML**. – na mleku owsianym¹
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 10g (150 kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9**. – ser 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g / **3**. – Twarożek z koperkiem⁷ (30g)(72kcal)
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki z koperkiem
Herbata zielona 250ml

II Śniadanie*

Salatka z serem feta (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g⁷ (139kcal) **2**-
salatka z mozzarellą (pomidor bez skórki, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **ML**- bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa⁹ 300ml (154kcal)
Dorsz zapiekany w panierce^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(143kcal) / **9**.- dorsz 150g / **2./3**. – Dorsz w koperku gotowany na parze⁴
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2./3**. – Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal)/ Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Banan 1sz

Kolacja

Salatka grecka⁷ (100g) / **ML**. – ser wegański⁶ zamiast Fety/ **2./3**. – pomidor bez skóry
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszonego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **9**. – serek 45g/ **ML**. – tofu wędzone⁶ 30g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. – bez cukru

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **ML**- jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Miedzy posilkami 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 28.07-03.08.2025r.

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 02.08.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek homogenizowany o smaku waniliowym⁷ (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** – filet z kurczaka 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 Śniadanie*

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g^{1,3,6,7,9} (124kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wędlina drobiowa^{1,6,9} zamiast sera
Woda 250ml

Obiad

Botwinka z ¼ jajka (12,5g)^{1,3,9 3,7,9} 300ml-/ **ML.** / **3.** – zabieleny śmietaną sojową ⁸ (300ml)
Fasolka po bretońsku (350g)(397 kcal) / **2./3.** – Pierś z kurczaka w sosie pomidorowym (w tym 100g mięsa/50g sosu) + Surówka z sałaty z tartą rzodkiewką z sosem winegret (120g)
Młode ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)
Kompot malinowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt. (150g, 75kcal)*

Podwieczorek

Koktajl z mrożonymi owocami (100g) i bananem (60g) na jogurcie (150g)(191kcal) / **ML.** – na jogurcie sojowym⁶

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szyunka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – szynkówka drobiowa 30g
Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek małosolny na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Miedzy posilkami 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 28.07-03.08.2025r.

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 03.08.2025

Śniadanie

Jajko (50g, 1szt) w sosie tatarskim ^{3,7} (100g)(233kcal)/ **ML** – jogurt sojowy⁶ / **2./3.** – w sosie koperkowym⁷
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal) / **3.** – szynka z indyka ^{1,6,9} (30g)
Pomidor (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML** - na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **ML**- jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Rosół z makaronem 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)
Kotlet schabowy tradycyjny ^{1,3} (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa / **3.** – pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,10} 120g (72kcal) / **3.** – z jogurtem naturalnym⁷ / **ML** - ze śmietaną sojową⁸ /**2.** – surówka z tartej marchewki, natki pietruszki, soku z cytryny i oliwy (120g)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Podwieczorek

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

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypiorku
Ogórek (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Miedzy posilkami sa dostepne produkty m.in. pieczywo, maslo, dzem, wedlina, 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