

Menu 11-17.08.2025r.

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 11.08.2025

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)
Jogurt naturalny z domową granolą z musem z malin^{1,7} (130g/15g)(147 kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy⁸
Szynka akademicka ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9.** – szynka akademicka 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z fetą (pomidor, oliwki, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w sałatce mozzarella, pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML-** bez sera, więcej warzyw
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
Gulasz wieprzowy duszony ^{1,7} (350g, w tym 100g mięsa)(309kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej / **2./3.** – gulasz drobiowy^{1,7} 350g
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2./3.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Kolorowa sałatka ze świeżych warzyw z oliwą (120g) (103kcal) / **2./3.** – surówka z pomidorów bez skórki z oliwą i bazylią 120g
Kompot porzeczkowo - jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal) / Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

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)
Twaróg⁷ 30g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
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 z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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 11-17.08.2025r.

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 12.08.2025

Śniadanie

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)
Pasta z makreli (70% zawartości makreli) ^{3,4,7, 10}(60g)(94kcal) / **ML.** / **3.** – kurczak po grecku (60g)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** - polędwica 45g / **3.** – szynkówka drobiowa 30g
Ogórek małosolny (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Pomidor (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa kalafiorowo- koperkowa 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
Filet z kurczaka pieczony z cukinią, cebulą i przyprawami pieczony w piecu konwekcyjno- parowym (140g, w tym 100g mięsa) (225 kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2./3.** – Filet z kurczaka pieczony z cukinią i przyprawami (130g, w tym 100g mięsa)
Młode ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Mizéria⁷ 120g / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast naturalnego / **2./3.** – Sałatka z sosem jogurtowo-koperkowym⁷ (128kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Podwieczorek

Morele 2szt

Kolacja

Długa zapiekanka¹ (90g) z pieczarkami (30g), serem (30g), ketchupem (5g) i majonezem (5g)(160g) (385 kcal) / **2./3.** – Zapiekanka (90g) z mozzarellą (30g), ziołami (5g) i pomidorem bez skórki (30g)^{1,7} (376 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ / **6.** – na grahamce
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)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(133kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g / **3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (30g)
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) / **ML-** na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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 11-17.08.2025r.

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 13.08.2025

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)

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

Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g

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

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

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

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

Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą drobiową duszone 350g(369kcal) /**2./3.** – Makaron w sosie pomidorowym i mielonym mięsem drobiowym 350g podany z surówką z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g (69kcal)

Banan 1szt

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

Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Kolacja

Salatka z pieczoną pierśią z kurczaka i Fetą⁷ 100g (121kcal) /**ML.**– tofu⁶ 30g/**2./3.** – zamiast ogórka i papryki 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)

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*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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 11-17.08.2025r.

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 14.08.2025

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)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9**. – wędzonka 45g (39kcal) /**3**. – szynka delikatna^{1,7,9,10,12} 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki z koperkiem
Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / /**ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁶/**2./3**. – Krem z białych warzyw^{7,9}(300ml) (125 kcal)
Szynka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym¹ (140g)(232kcal) /**2./3**. – Udka z kurczaka w sosie pieczeniowym¹ (150g w tym 100g mięsa) (212kcal)
Ryż 200g (232kcal) / **6**. – ryż brązowy 200g
Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i kukurydzą⁷ 120g/**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. (150g, 75kcal)*

Kolacja

Młode ziemniaki gotowane (200g) (154kcal) ze skwarkami (30g) i maślanką⁷ (100g) /**ML**. – jogurt sojowy⁶ /**2./6. /3**. – zamiast skwarek koperek 10g
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 wiejska^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9**. – szynka wiejska 45g/ **3**. – szynkówka drobiowa 30g
Ogórek na sałacie (40g/10g)(5kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata czarna z cytryną 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

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 11-17.08.2025r.

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 15.08.2025

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g) / **ML./3.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³ / **2./3.** – bez szczypiorku
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)
Gzik⁷ z dodatkiem szczypiorku, podany na sałacie (30g/5g/10g)(46kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **2./3.** – Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal)
Pomidor z koperkiem (45g/5g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g)
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Botwinka z ¼ jajka (12,5g)^{1,3,9 3,7,9} 300ml / **ML.** / **3.** – zabieleny śmietaną sojową⁸ (300ml)
Filet z miruny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno- parowym^{1,3,4,9} (110g, w tym 100g ryby) (144kcal) / **9.-** miruna 130g / **2./3.** – filet z miruny gotowany na parze w cytrynie i natce pietruszki (110g, w tym 100g ryby)
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z młodej kapusty z dodatkiem jabłka, kopru i oliwy 120g (78kcal) / **2./3.** – Salatka z sosem jogurtowo-koperkowym⁷ (128kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Podwieczorek

Arbuz 120g

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 pszenego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.–** ser wegański⁶ 30g / **3.** – Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal)
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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 11-17.08.2025r.

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 16.08.2025

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
Filet z kurczaka^{1,6,9} (30g)
Ogórek (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 z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Chleb żytni na zakwasie 40g¹ + masło 5g⁷ + szynka z piersi kurczaka 15g^{1,6,9} + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny¹, liść sałaty **W-** z serem żółtym⁷
Woda 250ml

Obiad

Zupa fasolowa ^{7,9} 300ml (182 kcal) / **2./3.** – Wege krupnik z kaszą jaglaną ⁹ 300ml (148kcal)
Udka pieczone w piecu konwekcyjnym w marynacie miodowo-musztardowej ¹⁰(115g, w tym 100g mięsa)(214kcal)
Młode ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)
Młoda marchewka na maśle na ciepło (120g)(67kcal) / **6.** – Surówka z marchewki i pora (120g) (60kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt. (150g, 75kcal)*

Podwieczorek

Brzoskwinia 1 szt

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)
Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka babuni 45g / **3.** – szynkówka drobiowa 30g
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego / **2./ 3.** – bez szczypiorku
Ogórek małosolny na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata z rumianku z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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 11-17.08.2025r.

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 17.08.2025

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9.** – 100g / **3.** – jaja gotowane 100g (2.szt)
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2./3.** – bez musztardy i ketchupu
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)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** – szynka delikatna 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
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 pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) (42kcal) /**2./3.** – Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g (69kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal)/ Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

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)
Szynka z indyka 30g
Twaróg⁷ 30g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Ogórek (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **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