

Menu 04-10.08.2025r.

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 04.08.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i musem z truskawek^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 10g/ 30g (311kcal) / **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 (50g)(6kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki 50g

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

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 jarzynowa z fasolą Jaś^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁶

/ **2./3**. – Lekka zupa jarzynowa^{7,9} (300ml) (125 kcal)

Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką pieczony w piecu konwekcyjno-parowym^{1,3,7} (140g w tym 100g mięsa)(250kcal)/ **9**. –mięso 130g

Młode ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)

Surówka z marchewki, pora z jabłkiem z oliwą z oliwek 120g (69kcal) / **2./3**. – Surówka z marchewki z jabłkiem z oliwą z oliwek 120g

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

Gruszka 1szt. (130g, 75kcal)/ Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Banan 1szt

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 czarna z cytryną 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 04-10.08.2025r.

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 05.08.2025

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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **3.** – Serek z ziołami ⁷ (30g) (72kcal)
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 małosolny na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa owocowa z makaronem (210ml/90g) (243kcal) / **6.** / **3.** – Zupa owocowa bez cukru z makaronem pełnoziarnistym (210ml/90g)
Schab duszony w sosie węgierskim¹ 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)
Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Kolacja

Parówki na ciepło^{3,6,7,9,10,11} (100g)(190kcal) / **9.** – 120g / **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)
Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

Chleb żytni na zakwasie 40g¹ + masło 5g⁷ + szynka z piersi kurczaka 15g^{1,6,9} + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny¹, 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 04-10.08.2025r.

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 06.08.2025

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)

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

Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** – szynka delikatna 30g

Papryka kolorowa na sałacie (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g

Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru 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-** ser żółty⁷ zamiast wędliny

Woda 250ml

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną perłową ^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸

Sznicel wieprzowy z jajkiem sadzonym ³ 135g, w tym 100g mięsa i 30g jaja (215kcal)

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z papryki i pomidorów ze szczypiorkiem 120g (74kcal) / **2./3.** – Pokrojone pomidory bez skórki z koperkiem i oliwą 120g

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

Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Kolacja

Salatka z ogórków małosolnych z pomidorem, cebulką, oliwą i fetą⁷ (40g/30g/10g/5g/15g)(112kcal)/

ML. – ser wegański⁶ zamiast Fety, chleb graham¹ (35g) z masłem⁷ (5g)

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

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 04-10.08.2025r.

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 07.08.2025

Śniadanie

Jajko (50g, 1 szt) w sosie wiosennym (majonez, jogurt, tarta rzodkiewka, koperek)^{3,7,10} (100g) (251kcal)/ **ML**– jogurt sojowy⁶ /**2./3.** – w sosie wiosennym bez majonezu⁷
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **3.** –filet z kurczaka 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 z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Krem z groszku z grzankami z pieczywa graham ^{1, 9} (280ml/20g)(202kcal)
Filet z kurczaka panierowany pieczony w piecu konwekcyjno- parowym ^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (277 kcal)) /**9.** – mięso 130g /**2./3.** – Filet z kurczaka w ziołach na parze (100g)
Młode ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)
Surówka z młodej kapusty z dodatkiem jabłka, kopru i oliwy 120g (78kcal) /**2./3.** – Sałatka z sosem jogurtowo-koperkowym⁷ (128kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal)/ Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Morele 2szt

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem i posiekanymi orzechami włoskimi⁷ (150/50/30/10g)(174kcal) /**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)
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor z koperkiem (40g/10g)(7kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (40g/10g)
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

Menu 04-10.08.2025r.

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 08.08.2025

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)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **3.** – Jogurt naturalny⁷ (100g)(60kcal)
Pomidor (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Caprese z mozzarellą i oliwkami (pomidor, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **2-** pomidor bez skórki **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Zupa grochowa wegetariańska⁹ 300ml (182 kcal) / **2./3.** – Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką⁷ 300ml (180kcal)
Dorsz zapiekany w panierce w piecu konwekcyjno-parowym^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(143kcal) / **9.-** dorsz 150g / **2./3.** – Dorsz w koperku gotowany na parze.⁴
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 jabłkowy 250ml (80kcal) / / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Podwieczorek

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

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 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 czarna z cytryną 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 04-10.08.2025r.

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 09.08.2025

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)
Sałatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka dymem wędzona 45g/ **3.** – szynka z indyka 30g
Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Pomidorowa zupa z makaronem ^{1,7,9} 210ml /90g (180kcal) /**ML.** / **3./ 6.-** z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną śmietaną sojową⁸
Pierś z indyka w sosie pieczeniowym¹ (150g w tym 100g mięsa) (212kcal)
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 truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt. (150g, 75kcal)*

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)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g /**3.** – szynka delikatesowa 30g
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypiorku
Pomidor (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata z rumianku 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 04-10.08.2025r.

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 10.08.2025

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 pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** - zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(133kcal) / **9.** - Pieczeń z karkówki 45g / **3.** - filet z kurczaka 30g
Pomidor z koperkiem (45g/5g)(6kcal) / **2./3.** - pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g)
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) / **ML.-** na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **6./3.-** bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Rosół z makaronem 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)
Pałki z kurczaka z cytryną i rozmarynem (110g)(269kcal)
Młode ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
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 wiśniowo - jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** - bez cukru (60 kcal)
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)
Szyńska wiejska^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** - szynka wiejska 45g / **3.** - szynkówka drobiowa 30g
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)
Ogórek małosolny na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** - pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
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