

Menu 1-7.09.2025r.

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 01.09.2025

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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Serek z ziołami ⁷ (30g) (72kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** – szynkówka drobiowa 30g
Pomidor z koperkiem (45g/5g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem 45g/5g
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**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 meksykańska z kielbasą drobiową, kukurydzą i czerwoną fasolą^{1,6,8} 300ml (201 kcal) /**2./3.** –
Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką⁷ 300ml (180kcal)
Gulasz wieprzowy^{1,7} (350g, w tym 100g mięsa)(309kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej /**2./3.** – gulasz drobiowy^{1,7} 350g
Kopytka^{1,3} 200g (226kcal)/ **2./3./6.** – Ziemniaki gotowane 200g (154kcal)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

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)
Kielbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kielbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – szynka z indyka ^{1,6,9} (30g)
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
Ogórek 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*

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 1-7.09.2025r.

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), uboga purynowa (UP), , *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Wtorek 02.09.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i musem z truskawek^{1 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)

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

Ogórek (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)

Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki

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

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa jarzynowa z cieciorą^{7,9} 300ml (151kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶

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

Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka) (221kcal) / **9.** – kotlet pożarski 160g (w tym 120g mięsa)

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

Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷ 120g (75kcal)

Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

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

Podwieczorek

Banan 1szt

Kolacja

Kiełbasa drobiowa na ciepło 100g z musztardą 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 pszenego 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 (50g)(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 1-7.09.2025r.

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 03.09.2025

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)

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

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

Makrela w sosie pomidorowym ^{4, 10-} (60g)(82kcal) / **ML.** / **3.** – kurczak po grecku (60g)

Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Serek z ziołami ⁷ (30g) (72kcal)

Papryka kolorowa pokrojona w paski na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g

Herbata zielona 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-** ser żółty⁷ zamiast wędliny

Woda 250ml

Obiad

Żurek z jajkiem^{1,3,9} (300 ml, w tym 12,5g jajka)(242 kcal) /**2./3.** – Krupnik wegetariański^{1,9} 300ml

Kartacze z mięsem^{1,3} 300g (618 kcal)

Kolorowa sałatka ze świeżych warzyw z oliwą (120g) (103kcal) /**2./3.** – surówka z pomidorów bez skórki z oliwą i bazylią 120g

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

Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Śliwki 100g. /**2./3.** – jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

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)

Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypioru

Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** –szynka delikatna 30g

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

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 1-7.09.2025r.

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 04.09.2025

Śniadanie

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)
Jogurt naturalny z domową granolą z musem z malin^{1,7} (130g/15g)(147 kcal)/ **ML.** – jogurt kokosowy⁸
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g /**3.** – szynka delikatesowa 30g
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*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Pomidorowa zupa z makaronem ^{1,7,9} 210ml /90g (180kcal) /**ML.** / **3./ 6.-** z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną śmietaną sojową⁸
Sznyceł wieprzowy z jajkiem sadzonym ³ 135g, w tym 100g mięsa i 30g jaja (215kcal)
Ziemniaki z koperkiem 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)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal)/ Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Kolacja

Bułeczki drożdżowe z jabłkami 2 szt (320kcal) /**6.** – Bułeczki na mące pełnoziarnistej
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 z indyka 30g
Ogórek (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
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 1-7.09.2025r.

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), uboga purynowa (UP), , *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Piątek 05.09.2025

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 Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9**. – ser Gouda⁷ 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g / **3**. – Twarożek⁷ (30g) (72kcal)
Papryka kolorowa pokrojona w paski na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
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

Krem z cukinii ^{7,9} 300ml (148kcal)
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 kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2./3**. – Marchew gotowana na gęsto 120g (43kcal)
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 jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML**. - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
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 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 1-7.09.2025r.

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 06.09.2025

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)
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)
Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) /**9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – szynkówka drobiowa 30g
Ogórek z posiekanym porem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (40g/10g) (6kcal)
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

Zupa fasolowa wegetariańska ^{7,9} 300ml (182 kcal) /**2./3.** – Wege krupnik z kaszą jaglaną ⁹ 300ml (148kcal)
Łopatka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym ¹ (140g)(232kcal) /**2./3.** – Udka z kurczaka w sosie pieczeniowym¹ (150g w tym 100g mięsa) (212kcal)
Kasza gryczana 200g (184kcal) /**2./3.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Surówka z marchwi i selera z oliwą z oliwek ⁹ 120g
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)
Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
Twaróg⁷ 30g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Kolorowa papryka 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*

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 1-7.09.2025r.

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), uboga purynowa (UP), , *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Niedziela 07.09.2025

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 pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
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 z 50g
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)
Udka z kurczaka pieczone w marynacie miodowo musztardowej (105g)(121kcal) / **9.** – 130g mięsa
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Mizeria⁷ 120g / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast naturalnego /**2./3.** – Sałatka z sosem jogurtowo-koperkowym⁷ (128kcal)
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 pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka dymem wędzona 45g / **3.** – szynka z indyka 30g
Twarożek wiosenny ze szczypiorkiem podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal) /**2./3.** – Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal) **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g) (6kcal)
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