

Menu 15-21.09.2025r.

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 15.09.2025

Śniadanie

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

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

Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g

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

II Śniadanie*

Salatka z jajkiem na twardo (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok z cytryny) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka oraz papryki więcej pomidorów

Woda 250ml

Obiad

Zupa meksykańska z kielbasą drobiową, kukurydzą i czerwoną fasolą^{1,6,8} 300ml (201 kcal) / **2./3.** – Zupa brokułowa ^{7,9} (300ml) (157 kcal)

Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowo-koperkowym⁷ (160g)(336kcal) / **ML.** / **3.** – ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej

Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2./3.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)

Surówka z pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) / **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

Melon 120g

Kolacja

Galaretką drobiową z warzywami 150g³ z sokiem z cytryny/octem 5g(do wyboru) (128kcal) / **2./3.** – bez groszku / **9.** – 200g

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)

Pomidor 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 15-21.09.2025r.

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"

Wtorek 16.09.2025

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)
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 akademicka ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9.** – szynka akademicka 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
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) / **ML.** – na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa kalafiorowo- koperkowa 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – śmietaną sojową⁶
Gulasz z udźca z indyka z marchewką i cukinią (205g, w tym 100g mięsa) (176 kcal) / **2./3.** – bez czosnku i cebuli / **9.** – mięso 130g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Kolacja

Paszteciki z ciasta francuskiego z mięsem^{1,3} (80g)(120kcal)
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 (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 15-21.09.2025r.

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 17.09.2025

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 żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g /**3.** – szynka delikatesowa 30g

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-** z serem żółtym⁷

Woda 250ml

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną perłową^{1,9} 300ml (234 kcal)

Gołąbki z sosem pomidorowym^{1,7} (200g/ sos 60g)(483kcal) / **ML.** – sos zabieleny śmietaną sojową⁶ / **2./3.** – Pierś z indyka duszona w sosie pomidorowym (mięso 100g/sos 50g) z marchewką zasmażaną (120g)(78kcal)

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

Banan 1szt

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

Jabłko 1szt. (150g, 75kcal)*

Kolacja

Śledzie w sosie tatarskim^{3,4,7} (220g, w tym 80g śledzia)(291kcal) / **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa⁶ /**2./3.** – zamiast śledzia dorsz po grecku ⁴

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 konserwowa ^{7,9,12}30g (25kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g

Ogórek z posiekanym porem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g

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 15-21.09.2025r.

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 18.09.2025

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)
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego / **2./ 3.** – bez szczypiorku
Szyunka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka babuni 45g / **3.** – szynkówka drobiowa 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*

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

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **/ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶ / **2./3.** – Krem z cukinii ^{7,9} 300ml (148kcal)
Schab duszony w sosie chrzanowym ^{1,7} (140g, w tym 100g mięsa)(270 kcal) / **9.** – 130g mięsa / **ML./3.** – ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej
Ryż 200g (232kcal) / **6.** – ryż brązowy 200g
Sałatka z sałaty masłowej z ogórkiem, jogurtem i szczypiorkiem (120g)(74kcal) / **2./3.** – z pomidorem bez skórki i koperkiem zamiast ogórka i szczypiorku (120g)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Podwieczorek

Pomarańcza 1szt.

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 pszenno 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
Ogórek (50g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g
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 15-21.09.2025r.

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"

Piątek 19.09.2025

Śniadanie

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 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)

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

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

Zupa krem z dyni z grzankami z chleba graham^{1,7} 300ml (161 kcal)/ **ML.** / **3.**– zabieleną śmietaną sojową⁸

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 parze⁴

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)

Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Kolacja

Salatka grecka⁷ z dodatkiem oliwy(100g) / **ML.** – ser wegański⁶ zamiast Fety/**2./3.** – pomidor bez skóry

Twarożek z koprem i jogurtem⁷ (30g/5g/10g)(65kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g zamiast twarogu, jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego,

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)

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 15-21.09.2025r.

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 20.09.2025

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)
Serek homogenizowany o smaku waniliowym⁷ (opakowanie jednostkowe) (114kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal) / **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **3.** – szynka delikatna^{1,6,9} (30g)
Ogórek z koperkiem (45g/5g)(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 na zakwasie 40g¹ + masło 5g⁷ + szynka z piersi kurczaka 15g^{1,6,9} + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny¹, liść sałaty **W-** ser żółty⁷
Woda 250ml

Obiad

Zupa fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) / **2./3.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym^{1,3} (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa / / **2./3.** – udka z kurczaka w sosie własnym ^{1,3} 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Kolorowa sałatka ze świeżych warzyw z oliwą (120g) (103kcal) / **2./3.** – surówka z pomidorów bez skórki z oliwą i bazylią 120g
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt. (150g, 75kcal)*

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)
Szynka z indyka 30g
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **9.** – serek 45g / **ML.** – tofu wędzone⁶ 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*

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 15-21.09.2025r.

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"

Niedziela 21.09.2025

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 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
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 drylowane pieczone w piecu konwekcyjno-parowym ¹⁰ (105g)(173kcal)/**9.** – 130g mięsa
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z kapusty z dodatkiem jabłka, kopru i oliwy 120g (78kcal) / **2./3.** – Sałatka z sosem jogurtowo-koperkowym⁷ (128kcal)
Kompot wiśniowo - jabłkowy 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 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
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.–** ser wegański⁶ 30g / **3.** – Twarożerk⁷ (30g) (72kcal)
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