

Menu 22-28.09.2025r.

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 22.09.2025

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)
Kefir⁷ (250ml) z mielonymi orzechami ⁸ (10g)(183 kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast kefiru
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** - polędwica 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g
Papryka kolorowa (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g
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

Pomidorowa zupa z ryżem ^{7,9} 210ml /90g (180kcal) /**ML.** / **3./ 6.-** z brązowym ryżem, zabieleną śmietaną sojową⁸
Pierś z kurczaka w sosie serowo-szpinakowym⁷ (215g, w tym 100g mięsa) /**ML.** / **3.-** sos z serem wegańskim⁶ i śmietaną sojową⁶
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z marchwi i selera z oliwą z oliwek ⁹ 120g
Kompot porzeczkowo - jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal) / Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

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

Kolacja

Salatka z selerem konserwowym, szynką drobiową, ananasem i majonezem^{1 2 3 6 7 9 10 11} 100g (132kcal) podawana na liściu sałaty (10g) / **ML.**– jogurt sojowy⁶ zamiast majonezu /**2./3.** – jogurt naturalny⁷ zamiast majonezu
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 kanapkowy⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – serek kanapkowy⁷ 45g /**ML.** – ser wegański⁶ 30g
Herbata czarna z cytryną 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 22-28.09.2025r.

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 23.09.2025

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)

Szynka akademicka^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9**. – szynka akademicka 45g / **3**. – szynkówka drobiowa 30g

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

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

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)

Surówka z pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) / **2./3**. – Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)

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

Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

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)

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

Papryka kolorowa pokrojona (30g)(3kcal) / **2./3**. – pomidor bez skórki 30g

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 22-28.09.2025r.

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 24.09.2025

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)

Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka dymem wędzona 45g/ **3.** – szynka delikatna 30g

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

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

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

II Śniadanie*

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

Obiad

Węgierska zupa z cieciorą i kielbasą^{1,6,9} 300ml (212 kcal)/ **2./3.** – Krupnik wegetariański^{1,9} 300ml

Naleśniki z farszem twarogowym i prażonym jabłkiem z cynamonem ^{1,3,7} (350g)(242kcal)/ **ML.** – farsz z tofu naturalnego i jogurtu sojowego na słodko⁶ / **6.** – Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z farszem twarogowym i prażonym jabłkiem z cynamonem ^{1,3,7} (350g)(260kcal)

Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)

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

Jabłko 1szt. (150g, 75kcal)*

Podwieczorek

Nektarynka 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)

Ser Salami⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g /**ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Ser twarogowy w plastrach ⁷ (30g)(72kcal)

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

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

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

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 22-28.09.2025r.

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 25.09.2025

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem posypana orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g (411 kcal) / **ML.** - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **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)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **3.** –filet z kurczaka 30g
Pomidor z koperkiem i oliwą (40g/5g/5g)(15kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z oliwą i koperkiem (40g/5g/5g)
Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Kapuśniak ⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2./3.** – Zupa koperkowa 300ml (148kcal)
Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką pieczony w piecu konwekcyjno-parowym ^{1,3,7}(140g w tym 100g mięsa)(250kcal)/ **9.** –mięso 130g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Marchew zasmażana (120g) / **6.** - Kalafior gotowany 120g (43kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Kolacja

Buleczki drożdżowe z jabłkami 2 szt (320kcal) / **6.** – Buleczki 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 z koperkiem (45g/5g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem
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 22-28.09.2025r.

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 26.09.2025

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)
Serek kanapkowy⁷ (30g)(42kcal) / **9.** - serek kanapkowy⁷ 45g / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
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 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 czerwony^{7,9} (300g)(219kcal) / **ML.** / **3.** - zabieleny śmietaną sojową⁸ (300ml)
Filet z miruny panierowany^{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 kapusty pekińskiej i warzyw (120g) (47kcal) / **2./3.** - Surówka z selera i jabłka z jogurtem^{7,9} 120g (43kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** - bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal) / Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Banan 1szt

Kolacja

Salatka ze świeżych warzyw z fasolką czerwoną 100g (121kcal) / **2./3.** - pomidory bez skórki podane na sałacie z prażonym słonecznikiem i oliwą 100g
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 ziołami⁷ (30g) (72kcal)
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 22-28.09.2025r.

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 27.09.2025

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)
Jogurt naturalny z domową granolą z musem z malin^{1,7} (130g/15g)(147 kcal)/ **ML.** – jogurt kokosowy⁸
Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
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*

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

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Gulasz z indyka w sosie pomidorowym⁷ (200g, w tym 100g mięsa) (185 kcal) /**9.** – mięso 130g/ **ML./3.** – ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
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 malinowy 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)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem⁷ 50g (90kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ zamiast sera śmietankowego / **2./3.** – pasta z koperkiem
Szynka akademicka ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9.** – szynka akademicka 45g / **3.** –filet z kurczaka 30g
Ogórek kiszony 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 22-28.09.2025r.

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 28.09.2025

Śniadanie

Kiełbasa podwawelska na ciepło^{1,3,6,7,9,10,11} 100g (186kcal)/ **9.** – kiełbasa 120g/**2./3.** – kiełbasa drobiowa na ciepło 100g
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)
Serek kanapkowy⁷ 30g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(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*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **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
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
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 wiejska^{1,6,9,10,12} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **3.** – szynka delikatesowa 30g
Pasta twarogowa ze słodką papryką 40g/ **9.** – pasta 65g / **ML.** – pasta z tofu⁶ 40g
Ogórek z drobno posiekanym porem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
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