

Menu 8-14.09.2025r.

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 08.09.2025

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

Obiad

Zupa brokułowa ^{7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML**. / **3**. – zabieleną śmietaną sojową⁸
Pulpety z indyka w sosie koperkowym⁷ (350g)(336 kcal) / **ML**. / **3**. – zabieleną śmietaną sojową⁸
Ziemniaki gotowane 200g (154kcal)
Surówka z papryki i pomidorów ze szczypiorkiem 120g (74kcal) / **2./3**. – Pokrojone pomidory bez skórki z koperkiem i oliwą 120g
Kompot porzeczkowo - jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal) / Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Brzoskwinia 1 szt

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
Kielbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **9**. – kielbasa żywiecka 45g / **3**. – szynka delikatesowa 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 8-14.09.2025r.

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 09.09.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennoziarnistego 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
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** – filet z kurczaka 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 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

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) / **2./3.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) / **ML.** / **3.** - śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Bitki z łopatki 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
Ryż 200g (232kcal) / **6.** – ryż brązowy 200g
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

Hot dog w podłużnej bułce¹ (90g) z ciepłą parówką z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} (1 szt. - 50g) z ketchupem, ogórkiem konserwowym i cebulką (5/10/10g)(429 kcal) / **2./3.** – bez cebuli, pomidor bez skórki zamiast ogórka
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.** –szynka z indyka 30g
Papryka kolorowa pokrojona 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 8-14.09.2025r.

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 10.09.2025

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)

Jajko (50g, 1szt) w sosie wiosennym (z rzodkiewką i koperkiem)^{3,4,7} (100g)(275kcal)/ **ML.**– jogurt sojowy⁶

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

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

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

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

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

Knedle z jagodami^{1,3} (350g)(433kcal) podane z musem z jogurtu i cynamonu⁷ (50g)(30kcal) / **ML.** –z jogurtem kokosowym^{8/} **6.** –Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z farszem twarogowym i musem z truskawek^{1,3,7} (350g)(260kcal)

Banan 1szt

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

Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Kolacja

Salatka cesarz^{1,7} 100g (69kcal) /**ML.** – ser wegański/ **2./3.** – 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)

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*

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 8-14.09.2025r.

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 11.09.2025

Śniadanie

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)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9.** – kiełbasa żywiecka 45g /**3.** – szynka delikatesowa 30g
Ser Salami⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(72kcal)
Papryka kolorowa (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Lekka zupa koperkowa z makaronem^{1,7,9} 210ml/90g (159 kcal) /**ML.** / **3./ 6.-** z makaronem pełnoziarnistym, zabelana śmietaną sojową⁸
Pałki z kurczaka z cytryną i rozmarynem (110g)(269kcal)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (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)*

Kolacja

Jabłka zapiekane pod kruszonką^{1,3,7} 100g
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
Pomidor 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*

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 8-14.09.2025r.

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 12.09.2025

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 Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9**. – ser Gouda⁷ 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g/ **3**. – Twarożerk⁷ (30g) (72kcal)

Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML**.- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**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

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

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

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

Podwieczorek

Banan 1szt

Kolacja

Feta z pomidorami, słonecznikiem i oliwą⁷ (30g/ 65g/ 10g / 5g) (166kcal) / **ML**. – tofu⁶ zamiast Fety / **2./3**. – 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)

Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9**. – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML**. – ser wegański⁶ 30g

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 8-14.09.2025r.

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 13.09.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennoziarnistego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem⁷ 50g (90kcal) podawana na sałacie 10g / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ zamiast sera śmietankowego / **2./3.** – pasta z koperkiem podawana na sałacie
Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
Ogórek kiszony (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

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶ / **2./3.** – Krem z białych warzyw ^{7,9}(300ml) (125 kcal)
Udka z kurczaka z chrupiącą skórą pieczone w piecu konwekcyjno-parowym (105g, w tym 100g mięsa) (252 kcal) / **9.** – mięso 130g
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot malinowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Podwieczorek

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

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennoziarnistego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pasta twarogowa ze słodką papryką 40g / **9.** – pasta 65g / **ML.** – pasta z tofu⁶ 40g
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** – ogonówka 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g
Pomidor 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 8-14.09.2025r.

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 14.09.2025

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 pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g/ **3.** – szynkówka drobiowa 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**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
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z młodej kapusty z dodatkiem jabłka, kopru i oliwy 120g (78kcal) /**2./3.** – Sałatka z sosem jogurtowo-koperkowym⁷ (128kcal)
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 pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka konserwowa ^{7,9,12}30g (25kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **9.** – serek 45g/ **ML.** – tofu wędzone⁶ 30g
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