

Menu 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Poniedziałek 16.03.2026

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i bananem^{1,7} 40g/ 150ml/ 10g/ 40g/(313kcal) / **ML** – na mleku owsianym¹ / **GL** – płatki owsiane bezglutenowe
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **D02** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal) / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)
Masło⁷ 10g (150 kcal) / **D05** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal) / **D07**– wędzonka 45g (39kcal) / **D05**– szynka delikatna^{1,7,9,10,12} 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(15kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g)
Herbata truskawkowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Chleb graham¹ (50g) z masłem⁷ (10g), szynką konserwową^{1,6,9} (30g) (35 kcal), sałatą i sosem czosnkowo jogurtowym⁷(10g/20g)(177kcal) / **ML**. – jogurt sojowy⁶
Woda 250ml

Obiad

Zupa meksykańska z kielbasą drobiową, kukurydzą i czerwoną fasolą^{1,6,8} 300ml (201 kcal) / **D02/ D05**– Zupa kalafiorowa^{7,9} (300ml) (157 kcal)
Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką pieczony w piecu konwekcyjno-parowym^{1,3,7}(140g w tym 100g mięsa)(250kcal) / **D07**–mięso 130g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem^{7,9} 120g / **ML**– jogurt sojowy⁶
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

Podwieczorek

Jabłko 1 szt. /**D02/ D05**– jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Sałátka cesar^{1,7} 100g (69kcal) /**ML**. – ser wegański / **D02/ D05**– pomidor bez skórki
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **D03/ D05**– zamiast pszenne graham¹ /**GL**– chleb bezglutenowy (50g)
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka akademicka^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **D07**– szynka akademicka 45g / **D05**– szynka z indyka 30g
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Kefir naturalny 330ml⁷ (122kcal) **ML**- jogurt wegański 150g⁶ (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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Wtorek 17.03.2026

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **D03/ D05**– zamiast pszenne graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal) / **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Twarożek wiosenny ze szczypiorkiem podany na sałacie⁷ (30g/5g/10g)(72kcal) / **D02/ D05**– Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal) / **D07**– twarożek wiosenny ze szczypiorkiem podany na sałacie⁷ 45g/5g/10g / **ML** – ser wegański⁶ 30g

Szynka babuni^{1,7,9,10,12} (30g) (76kcal) / **D07**– szynka babuni 45g / **D05**–szynkówka drobiowa 30g

Ogórek (30g)(3kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 30g

Rzodkiewka tarta (20g)(3kcal)

Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Chleb graham¹ (50g) z masłem⁷ (10g), pastą z awokado i ricottą⁷ (30g) (54kcal) , pomidorem i sałatą (30g/10g) / **ML** - z serem wegańskim⁶

Woda 250ml

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem^{1,7,9} 300ml (165 kcal) / **ML**– zabieleną śmietaną sojową⁸ zwykłej / **D03** – z makaronem pełnoziarnistym / **GL** – z makaronem bezglutenowym / **D02/ D05**– Krupnik wegetariański^{1,9} 300ml

Kotlet mielony z cebulą i pieczarkami¹ pieczony w piecu konwekcyjno- parowym 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) / **D02/ D05**– Kotlet mielony bez cebuli i pieczarek¹ pieczony w piecu konwekcyjno- parowym 100g (324 kcal)

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

Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)

Kisiel truskawkowy do picia 250ml (89kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

Podwieczorek

Pomarańcza 1 szt.

Kolacja

Jabłka zapiekane pod kruszonką^{1,3,7} 100g / **GL**. – z mąka bezglutenową

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **D02** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal) / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ 10g (150 kcal) / **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Półdzwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **D07**- półdzwica 45g / **D05**–szynka delikatesowa 30g

Pomidor (20g)(3kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 20g

Kolorowa papryka pokrojona w paski (30g)(3kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 30g

Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Jogurt naturalny 150g⁷ (90kcal) **ML**- jogurt wegański 150g⁶ (99kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Środa 18.03.2026

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)/ **GL** – bułka bezglutenowa (90g)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹/ **GL** – chleb bezglutenowy (35g)
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem⁷ 50g (90kcal) / **ML** – z jogurtem sojowym⁶ zamiast serka śmietankowego / **D02/ D05**– pasta z koperkiem
Szynka biała^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **D07**– szynka biała 45g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 50g
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**ML**.- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 – Budyń⁷ śmietankowy z musem wiśniowym (200g/20g) (181kcal) /**ML**. – budyń na mleku owsianym¹
Woda (250 ml)

Obiad

Zupa gulaszowa^{7,9} 300ml (188kcal) / **D02/ D05**– Zupa jarzynowa z cukinią i dodatkiem mięsa drobiowego^{1,9} 300ml (212 kcal)
Udziec z indyka w sosie własnym¹ (135g, w tym 100g mięsa) (191 kcal)/ **D07**– mięso 130g
Ryż 200g (232kcal) / **D03** – ryż brązowy 200g
Surówka z pora, jabłka, marchewki i ogórka kiszzonego (120g)(71kcal) /**D02/ D05**– Marchew gotowana na gęsto 120g (43k)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **D03/D05** – bez cukru

Podwieczorek

Jabłko 1 szt. / **D02/ D05**– jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Śledzie po cygańsku⁴ (220g, w tym 80g śledzia)(295kcal) / **D02/ D05**– zamiast śledzia dorsz po grecku⁴
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **D07**– kiełbasa żywiecka 45g / **D05**– szynka z indyka 30g
Ogórek kiszony z koperkiem (45g/5g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki z koperkiem (40g/5g)
Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Mus owocowo warzywny 150g (67kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Czwartek 19.03.2026

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem posypana orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g (411 kcal) /**ML** - na napoju owsianym¹ (323kcal) / **D03**– Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej / **GL** – kasza jagłana
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **D02** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal) / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)
Masło⁷ 10g (150 kcal) / **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal) / **D07**– wędzonka 45g (39kcal) / **D05**– filet z kurczaka 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(15kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g)
Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Chleb graham¹ (50g) z masłem⁷ (10g), gotowanym jajkiem³ (30g) (33kcal) , sałatą i rzodkiewką (10g/ 20g)
Woda 250ml

Obiad

Zupa kalafiorowo- koperkowa 300ml (180kcal) / **ML** / **D05**– zabieleną śmietaną sojową⁶
Schab duszony w porach¹ (140g, w tym 100g mięsa)(264 kcal) / **ML** – 130g mięsa / **D02/ D05**–
Pierś z kurczaka duszona z cukinią i marchewką¹
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Sałatka szwedzka z ogórków konserwowych, papryki cebuli (120g) (58kcal) / **D02/ D05**– Surówka z selera i jabłka⁷ (120g) (57kcal)
Kompot wiśniowy z cynamonem 250ml (80kcal) / **D03/ D05**. – bez cukru

Podwieczorek

Gruszka 1 szt. / **D02/ D05**– jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Makaron¹ (120g) na ciepło z twarogiem i musem truskawkowo jogurtowym⁷ (80g)(216kcal)/z szynką i duszoną cebulką (80g)(254kcal) / **D03** - z makaronem pełnoziarnistym / **ML**. – jogurt sojowy⁶, ser wegański⁶ / **GL** – z makaronem bezglutenowym
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **D02** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal) / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)
Masło⁷ 10g (150 kcal) / **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) / **D07**– szynka dymem wędzona 45g / **D05**– szynka delikatesowa 30g
Ogórek z posiekanym porem (40/10g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki (50g)
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Kefir naturalny 330ml⁷ (122kcal) **ML**- jogurt wegański 150g⁶ (99kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Piątek 20.03.2026

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **D07**- jajecznica (155g)/ **ML/ D05**- Jajecznica na oleju rzepakowym³ / **D02/ D05**– bez szczypiorku

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹/ **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹/ **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **D07**– ser 45g / **ML**. – ser wegański⁶ 30g/ **D05**– Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)

Pomidor (50g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 60g

Herbata malinowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Kefir⁷ (250ml) z mielonymi orzechami⁸ (10g)(183 kcal) / **ML**. – jogurt sojowy⁶ zamiast kefiru
Woda 250ml

Obiad

Pomidorowa zupa z makaronem^{1,7,9} 210ml /90g (180kcal) /**ML / D03/ D05**- z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną śmietaną sojową⁸/ **GL** – z makaronem bezglutenowym

Dorsz zapiekany w panierce w piecu konwekcyjno-parowym^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(143kcal) / **9**.- dorsz 150g / **D02/ D05**– Dorsz w koperku gotowany na parze⁴ / **GL** – panierka z mąki kukurydzianej

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **D02/ D05**– Brokuł gotowany 120g (43kcal)

Kompot jabłkowo-cynamonowy 250ml (80kcal)/ **D03/ D05**– bez cukru

Podwieczorek

Banan 1szt

Kolacja

Salatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹/ **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Serek kanapkowy⁷ (30g)/ **ML**.– ser wegański⁶ 30g

Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Serek homogenizowany 150g⁷ (117kcal) /**ML**- jogurt wegański 150g⁶ (99kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Sobota 21.03.2026

Śniadanie

Salatka ziemniaczana z ogórkiem konserwowym na sałacie^{1 2 3 6 7 9 10 11} 100g (152 kcal)/ **ML**– jogurt sojowy⁶ zamiast majonezu/ **D05**– jogurt naturalny⁷ zamiast majonezu/ **D02**- Salatka ziemniaczana z gotowanym burakiem na sałacie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Szynka wiejska^{1,6,9,10,12} (30g) (78kcal) / **D07**– szynka wiejska 45g/ **D05**– szynka delikatesowa 30g

Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Grillowana kanapka z szynką konserwową (30g), mozzarellą (20g), rukolą (10g) i pomidorem (20g) / **ML** - z serem wegańskim⁶

Woda (250 ml)

Obiad

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) / **D02/3**. – Lekka zupa jarzynowa^{7,9} (300ml) (125 kcal)

Szynka wieprzowa sosie koperkowym^{1,3,7}(195g)(265kcal) /**ML** / **D05** - zabieleną śmietaną sojową⁸

Kasza pęczak 200g (221kcal)/ **D02/ D05**– kasza bulgur¹ 200g (166kcal)/ **GL** – ryż 200g

Surówka z marchwi i jabłka z oliwą (120g)(71kcal)

Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **D03/ D05**– bez cukru

Podwieczorek

Jabłko 1 szt. / **D02/ D05**– jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Miód (25g)(79kcal)/ **D03**– Serek kanapkowy⁷ (30g)

Szynka akademicka^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **D07**– szynka akademicka 45g / **D05**– szynka z indyka

30g Ogórek z koperkiem (45g/5g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki z koperkiem (40g/5g)

Herbata z rumianku z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/3**. – bez cukru

II Kolacja

Jogurt naturalny 150g⁷ (90kcal) **ML**- jogurt wegański 150g⁶ (99kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Niedziela 22.03.2026

Śniadanie

Kiełbaski białe cienkie na ciepło^{3,6,7,9,10,11} (100g)(162kcal) / **D07**– kiełbasa 120g

Chrzan (10g)(8kcal) / **D02/ D05**– bez chrzanu

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **D07**– kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **D05**– filet z kurczaka^{1,6,9} (30g)

Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 50g

Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**D03/ D05** -bez cukru

II Śniadanie

D03 - Koktajl z bananem (80g) i pomarańczą (80g) na jogurcie (150g)(189kcal) / **ML.** – na jogurcie sojowym⁶

Woda 250ml

Obiad

Rosół z drobnym makaronem 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)/ **GL** – z makaronem bezglutenowym

Pieczone udka drylowane w miodzie¹⁰ (105g)(173kcal)

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

Kapusta zasmażana z grochem (120g)(88kcal) / **D02/ D05**– Surówka z pomidorem, mixem sałat i oliwą (120g)(65g)

Kompot wiśniowo - jabłkowy 250ml (80kcal)/ **D03/ D05.** – bez cukru

Podwieczorek

Jabłko 1 szt. / **D02/ D05**– jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹/ **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego / **D02/ D05**– bez szczypiorku

Szynka konserwowa^{7,9,12}30g (25kcal) / **D07**– szynka konserwowa 45g

Ogórek (20g)(3kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki (20g) (4kcal)

Rzodkiewka tarta (30g)(10kcal)

Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– 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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Poniedziałek 23.03.2026

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem posypana orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g (411 kcal) /**ML** - na napoju owsianym¹ (323kcal) / **D03**– Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej / **GL** – kasza jagłana
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **D02** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal) /**GL** – chleb bezglutenowy (50g)
Masło⁷ 10g (150 kcal) / **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal) / **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **D05**– filet z kurczaka 30g
Pomidor (50g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 60g
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Chleb graham¹ (50g) z masłem⁷ (10g), pastą twarogową z ziołami⁷ (30g) (33kcal) , rzodkiewką i sałatą (30g/10g) / **ML** - z pastą z tofu⁶

Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem cukinii i kaszy^{1,7,9} 300ml (162kcal) / **GL** – z ryżem
Fasolka po bretońsku (350g)(397 kcal) / **D02/ D05**– Pierś z kurczaka w sosie koperkowym⁷ (w tym 100g mięsa/50g sosu) + Surówka z sałaty z tartą rzodkiewką z sosem winegret (120g)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Banan 1szt
Kompot porzeczkowo - jabłkowy 250ml (80kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

Kolacja

Sałatka cezar^{1,7} 100g (69kcal) /**ML.** – ser wegański / **D02/ D05**– pomidor bez skórki
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **D07**- polędwica 45g / **D05**–szynkówka z indyka 30g
Herbata melisa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Serek wiejski 150g⁷ (145kcal) /**ML**- jogurt wegański 150g⁶ (99kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Wtorek 24.03.2026

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszenne graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Kiełbasa podwawelska ^{7,9,12}30g (58kcal) **D07**– kiełbasa podwawelska 45g / **D05**– szynka delikatesowa 30g

Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **D07**– ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **D05**– pasta z awokado ⁷(50g)(92g)

Pomidor sałacie (40g/10g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki podawany na sałacie 40g/10g

Herbata truskawkowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Rollo z tortilli pełnoziarnistej posmarowanej sosem jogurtowym z Fetą i z warzywami (tortilla 60g/ogórek 20g/papryka czerwona 20g/jogurt 20g/Feta 30g(222kcal) / **ML.** - ser wegański⁶

Woda 250ml

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶/ **D02/ D05**– Krem z białych warzyw ^{7,9}(300ml) (125 kcal)

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

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Miks sałat z burakiem pokrojonym w słupki i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)

Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **D03/ D05**– bez cukru

Podwieczorek

Pomarańcza 1 szt.

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszenne graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Parówkowa na ciepło^{3,6,7,9,10,11} (100g)(215kcal)/ **D07**– 120g / **D05**– jaja gotowane 100g (2.szt)

Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **D02/ D05**– bez musztardy i ketchupu

Serek typu Kiri 20g⁷ (60kcal) / **D05**– Serek kanapkowy⁷ (30g)/ **ML.**– ser wegański⁶ 30g

Ogórek (20g)(3kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 20g

Kolorowa papryka pokrojona w paski (30g)(3kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 30g

Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Sok wielowarzywny 200g (54kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Środa 25.03.2026

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)/ **GL** – bułka bezglutenowa (90g)

Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszenego graham¹/ **GL** – chleb bezglutenowy (35g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Kefir⁷ (250ml) z mielonymi orzechami⁸ (10g)(183 kcal) / **ML** – jogurt sojowy⁶ zamiast kefiru

Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) / **9**. – szynka dymem wędzona 45g/ **D05**–szynka delikatesowa 30g

Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki (50g)

Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/D05** – bez cukru

II Śniadanie

D03 - Chleb graham¹ (50g) z masłem⁷ (10g), szynką z indyka^{1,6,9} (30g) (35kcal) , sałatą i ogórkiem (10g/ 20g)

Woda 250ml

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną perłową z dodatkiem mięsa drobiowego^{1,9} 300ml (234 kcal) / **GL** – z kaszą jaglaną

Naleśniki z farszem twarogowym, polewą jogurtowo-cynamonową i dodatkiem prażonych jabłek z cynamonem^{1,3,7} (350g)(249kcal)/**ML** – farsz z tofu naturalnego i jogurtu sojowego na słodko⁶ / **D03** –

Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z niesłodzonym farszem twarogowym, polewą jogurtowo-cynamonową i prażonym jabłkiem z cynamonem^{1,3,7} (350g)(260kcal) / **GL** – naleśniki na mące bezglutenowej

Banan 1szt

Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **D03/ D05**– bez cukru

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszenego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **D07**– ser Gouda⁷ 45g / **ML**.– ser wegański⁶ 30g/ **D05**–Twarożerk⁷ (30g)(72kcal)

Szynka biała^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **D07**– szynka biała 45g

Ogórek kiszony (50g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki

Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/3**. – bez cukru

II Kolacja

Jogurt naturalny 150g⁷ (90kcal) **ML**- jogurt wegański 150g⁶ (99kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Czwartek 26.03.2026

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszenego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Jajko (50g, 1szt) w sosie tatarskim^{3,7} (100g)(233kcal)/ **ML**– jogurt sojowy⁶ / **D02/ D05**– w sosie koperkowym⁷

Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **D07**- polędwica 45g/ **D05**–szynka delikatesowa 30g

Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g

Herbata malinowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Sałatka z oliwkami i pestkami dyni⁷ 100g (sałata 30g, pomidor 20g, feta⁷ 20g, oliwki 10g, pestki dyni 5g, oliwa z oliwek 5g) (100g) (133kcal) /**ML**. – tofu, chleb graham¹ (35g) z masłem⁷ (5g)
Woda (250 ml)

Obiad

Zupa z brukselką^{7,9} (300ml) (144 kcal) / **ML** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **D02/ D05**– Lekka zupa jarzynowa^{7,9} (300ml) (125 kcal)

Filet z kurczaka panierowany tradycyjnie smażony^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (277 kcal)) /**D07**. – mięso 130g/ **D02/ D05**– Filet z kurczaka w ziołach na parze (100g) / **GL** –panierowany w mące kukurydzianej

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

Kolorowa sałatka ze świeżych warzyw z oliwą (120g) (103kcal) / **D02/ D05**– surówka z pomidorów bez skórki z oliwą i bazylią 120g

Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **D03/ D05**– bez cukru

Podwieczorek

Kiwi 1 szt.

Kolacja

Kieszonki ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą^{1,3,7}3szt (315kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ zamiast fety⁷ /**GL** –bagietka bezglutenowa zapieczona ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **D02** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal) /**GL** – chleb bezglutenowy 50g

Masło⁷ 10g (150 kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Szynkówka z indyka^{1,7,8,9,10} (30g)(45 kcal)/ **D07**– szynkówka 45g

Ogórek (20g)(3kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 20g

Kolorowa papryka pokrojona w paski (30g)(3kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 30g

Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Serek homogenizowany 150g⁷ (117kcal) /**ML**- jogurt wegański 150g⁶ (99kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Piątek 27.03.2026

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszenne graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Salatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

Serek kanapkowy⁷ (30g)/ **ML**– ser wegański⁶ 30g

Herbata mięta z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Jogurt naturalny (100g)(60kcal) z dodatkiem prażonego jabłka z cynamonem (30g)(15kcal)/

ML - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

Woda 250ml

Obiad

Krem z cukinii^{7,9} 300ml (148kcal) z grzankami z chleba graham¹ (30g)

Filet z miruny panierowany^{1,3,4,9} (110g, w tym 100g ryby)(144kcal) / **D07** -miruna 130g / **D02/ D05**–

filet z miruny gotowany na parze w cytrynie i natce pietruszki (110g, w tym 100g ryby) / **GL** – panierowany w mące kukurydzianej

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Duszona kapusta kiszona z marchewką (120g) (60kcal) / **D02/ D05**– Brokuł gotowany 120g (43kcal)

Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **D03/ D05**– bez cukru

Podwieczorek

Banan 1szt

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszenne graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Gzik⁷ z dodatkiem szczypiorku, podany na sałacie (30g/5g/10g)(46kcal)/**ML** – ser wegański⁶ 30g /

D02/D05 – Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal)

Ser złoty mazur⁷ (30g)(91kcal) / **D07**– ser złoty mazur⁷ 45g / **ML**– ser wegański⁶ 30g/ **D05**– pasta z awokado⁷(50g)(92g)

Ogórek kiszony z porem (40g/10g)(15kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki (50g)

Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Kefir naturalny 330ml⁷ (122kcal) **ML**- jogurt wegański 150g⁶ (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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Sobota 28.03.2026

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Serek homogenizowany o smaku truskawkowym⁷ (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/ **ML** – jogurt sojowy⁶ 100g/ **D03** – serek homogenizowany naturalny

Szynka delikatna^{1,6,9} (30g)

Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki podawany na sałacie 40g/10g

Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Śniadanie

D03 - Grillowana kanapka z szynką z indyka (30g), mozzarellą (20g), rukolą (10g) i pomidorem (20g) / **ML** - z serem wegańskim⁶

Woda (250 ml)

Obiad

Barszcz czerwony zabieleny z dodatkiem fasoli Jaś^{7,9} (300g)(289kcal) / **D02/ D05**– bez fasoli/ **ML** – zabieleny śmietaną sojową⁸ (300ml)

Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka) (221kcal) / **D07**– kotlet pożarski 160g (w tym 120g mięsa)

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

Surówka z pora, jabłka i ogórka kiszzonego (120g)(71kcal) / **D02/ D05**– Surówka z selera i jabłka z jogurtem^{7,9} 120g

Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ **D03/ D05**– bez cukru

Podwieczorek

Jabłko 1 szt. / **D02/ D05**– 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/ / **D02/ D05**– jogurt naturalny⁷ zamiast majonezu

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **D07**– serek 45g/ **ML**– tofu wędzone⁶ 30g

Herbata z rumianku z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Serek wiejski 150g⁷ (145kcal) /**ML**- jogurt wegański 150g⁶ (99kcal)

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 16.03.-29.03.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (D01), łatwostrawna (D02), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05), bogato białkowa (D07), bezmleczna (ML), bezglutenowa (GL)

Niedziela 29.03.2026

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **D07**- jajecznica (155g)/ **ML**/ **D05**- Jajecznica na oleju rzepakowym³ / **D02/D05** – bez szczypiorku

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **D07**– kiełbasa żywiecka 45g / **D05**– szynka z indyka 30g

Pomidor ze szczypiorkiem (45g/5g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki z koperkiem 45g/5g

Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**D03/ D05** -bez cukru

II Śniadanie

D03 – Koktajl z mrożonymi truskawkami (100g) i bananem (60g) na jogurcie (150g)(191kcal) / **ML** – na jogurcie sojowym⁶

Woda 250ml

Obiad

Rosół z drobnym makaronem 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)/ **GL** – z makaronem bezglutenowym

Kotlet schabowy tradycyjny^{1,3} (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **D07**– 130g mięsa / **D05**– pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g/ **GL** – w panierce bezglutenowej

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

Fasolka szparagowa z bułką tartą¹ (120g) (95kcal) / **D02/ D05/D03/ GL** – bez bułki tartej

Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **D03/ D05**– bez cukru

Podwieczorek

Jabłko 1 szt. / **D02/ D05**– jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **D02** – zamiast pełnoziarnistego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **D03/ D05**– zamiast pszennego graham¹ / **GL** – chleb bezglutenowy (50g)

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **D05**– zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **D07**– szynka gotowana 45g

Szynkówka z indyka^{1,7,8,9,10} (30g)(45 kcal)/ **D07**– szynkówka 45g

Ogórek (50g)(6kcal) / **D02/ D05**– pomidor bez skórki 50g

Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **D03/ D05**– bez cukru

II Kolacja

Mus owocowo warzywny 150g (67kcal)

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