

Menu 02.03.-15.03.2026r.

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)

Poniedziałek 02.03.2026

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem posypana orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g (411 kcal) /**ML.** - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6.**- Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb 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.** -szynka delikatesowa 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** - pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata truskawkowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** - bez cukru

II Śniadanie

6. - Grillowana kanapka z szynką z indyka (30g), mozzarellą (20g), rukolą (10g) i pomidorem (20g)
Woda (250 ml)/ **ML.** - serek wegański⁶

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 szynki wieprzowej w sosie własnym^{1,3} (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** - 130g mięsa / **2./3.** - pierś z indyka w sosie własnym^{1,3} 100g
Kopytka^{1,3} 200g (226kcal)/ **2./3./6.** - Ziemniaki gotowane 200g (154kcal)
Kolorowa sałatka ze świeżych warzyw z oliwą (120g) (103kcal) /**2./3.** - surówka z pomidorów bez skórki z oliwą i bazylią 120g
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** - bez cukru

Podwieczorek

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

Kolacja

Sałatka ceszar^{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)
Szynka akademicka^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9.** - szynka akademicka 45g / **3.** - szynka z indyka 30g
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** - bez cukru

II Kolacja

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Wtorek 03.03.2026

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)
Twarożek wiosenny ze szczypiorkiem podany na sałacie⁷ (30g/5g/10g)(72kcal) / **2./3.** – Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal) / **9.** – twarożek wiosenny ze szczypiorkiem podany na sałacie⁷ 45g/5g/10g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Szynka biała^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka biała 45g Ogórek (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

6. – Sałatka caprese z oliwkami⁷ 100g / **ML.** - ser wegański⁶ zamiast mozzarelli, chleb graham¹ (35g) z masłem⁷ (5g)
Woda 250ml

Obiad

Kapuśniak⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2./3.** – Krem z cukinii^{7,9} 300ml (148kcal) z grzankami z chleba graham¹ (30g)
Kotlet schabowy tradycyjny^{1,3} (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal) / **9.** – 130g mięsa / **3.** – pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z pora, jabłka i ogórka kiszzonego (120g)(71kcal) / **2./3.** – Surówka z marchwi i jabłka z oliwą (120g)(71kcal)
Kisiel truskawkowy do picia 250ml (89kcal) / **6./3.** – bez cukru

Podwieczorek

Pomarańcza 1 szt.

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 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)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(69kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g / **3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(15kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g)
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Środa 04.03.2026

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)

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

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

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem⁷ 50g (90kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ zamiast serka śmietankowego / **2./3.** – pasta z koperkiem

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

Ogórek kiszony 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

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

Woda (250 ml)

Obiad

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

Spaghetti z mięsem mielonym i sosem pomidorowym¹ (350g, w tym 180g makaronu, 170g sosu z mięsem)(394kcal) / **6./3.** - z makaronem pełnoziarnistym¹

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

Banan 1szt

Kolacja

Śledz po łowicku (100g)(157kcal)/ **2./3.** – dorsz po łowicku⁴ (100g)

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)

Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **3.** –filet z kurczaka 30g

Papryka kolorowa podawana na sałacie (40g/10g)(15kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g)

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

II Kolacja

Sok wielowarzywny 200g (54kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Czwartek 05.03.2026

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i bananem ^{1,7} 40g/ 150ml/ 10g/ 40g/(313kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹
Chleb 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 z indyka 30g/**9.**– Szynka z indyka 45g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(15kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g)
Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie

6. – Serek wiejski⁷ (150g) ze szczypiorkiem (5g)(150kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ 150g zamiast serka wiejskiego, chleb graham¹ (35g) z masłem⁷ (5g)
Woda 250ml

Obiad

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Kurczak po azjatycku ¹¹ (350g)(273kcal) /**2./3.** – Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (350g)(198kcal)
Ryż 200g (232kcal) / **6.** – ryż brązowy 200g
Surówka z marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶
Kompot wiśniowy z cynamonem 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru

Podwieczorek

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

Kolacja

Bułeczki drożdżowe z jabłkami 2 szt (320kcal) /**6.** – Bułeczki na mące pełnoziarnistej
Chleb 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 gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Kolorowa papryka pokrojona w paski (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Piątek 06.03.2026

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)
Sałatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Serek kanapkowy⁷ (30g)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Herbata malinowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie

6.- Chleb graham¹ (50g) z masłem⁷ (10g), z twarogiem⁷ (30g) (39kcal) , sałatą i rzodkiewką (10g/20g) / **ML.** – z patą z tofu⁶ 30g
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
Duszona kapusta kiszona z marchewką (120g) (60kcal) /**2./3.** – Brokuł gotowany 120g (43kcal)
Kompot jabłkowo-cynamonowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru

Podwieczorek

Banan 1szt

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)
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypioru
Ser złoty mazur⁷ (30g)(91kcal) / **9.** – ser złoty mazur⁷ 45g / **ML.**– ser wegański⁶ 30g/ **3.** – pasta z awokado⁷(50g)(92g)
Ogórek z porem (40g/10g)(15kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja

Mus owocowo warzywny 150g (67kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Sobota 07.03.2026

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)
Serek homogenizowany o smaku truskawkowym⁷ (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g/ **6.** – serek homogenizowany naturalny
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** –filet z kurczaka 30g
Pomidor (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 60g
Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie

6. – Sałatka cezar^{1,7} 100g (69kcal), chleb graham¹ (35g) z masłem⁷ (5g)
Woda 250ml

Obiad

Barszcz czerwony zabieleny z dodatkiem fasoli Jaś^{7,9} (300g)(289kcal) /**2./3.** – bez fasoli/ **ML.** – zabieleny śmietaną sojową⁸ (300ml)
Pierś z indyka w sosie pieczeniowym¹ (150g w tym 100g mięsa) (212kcal)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z selera i jabłka z jogurtem^{7,9} 120g/**ML.-** jogurt sojowy⁶
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru

Podwieczorek

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

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 twarogowa z ziołami 30g/ **ML.** – pasta z tofu⁶ 30g
Szynka wiejska^{1,6,9,10,12} (30g) (78kcal) / **3.** – szynka gotowana 30g
Ogórek kiszony z koperkiem (45g/5g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (40g/5g)
Herbata z rumianku z cukrem (250ml) (15 kcal) **6./3.** – bez cukru

II Kolacja

Kefir naturalny 330ml⁷ (122kcal) **ML-** jogurt wegański 150g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Niedziela 08.03.2026

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 z indyka 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

6. – Koktajl kakaowy (kakao 3g) z bananem (80g) na jogurcie (150g)(181kcal) / **ML** – na jogurcie sojowym⁶
Woda 250ml

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
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal) /**6.** - Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Fasolka szparagowa z bułką tartą¹ (120g) (95kcal) /**2./3./6.** – bez bułki tartej
Kompot wiśniowo - jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru

Podwieczorek

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

Kolacja

Pomidory z mozzarellą, słonecznikiem i oliwą⁷ (65g/ 30g/ 10g / 5g) (166kcal) / **ML.** – tofu⁶ /**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)
Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka dymem wędzona 45g / **3.** – szynka delikatesowa 30g
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Poniedziałek 09.03.2026

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 siekanymi orzechami i musem z malin^{1,7} (130g/10g/10g)(141 kcal)/ **ML.** – jogurt kokosowy⁸
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal) /**3.** – szynka delikatna^{1,7,9,10,12} 30g
Ogórek (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 60g
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie

6. – Grillowana kanapka z szynką z indyka (30g), mozzarellą (20g), rukolą (10g) i pomidorem (20g) / **ML.** – serek wegański⁶
Woda (250 ml)

Obiad

Zupa meksykańska z kielbasą drobiową, kukurydzą i czerwoną fasolą^{1,6,8} 300ml (201 kcal) / **2./3.** – Zupa kalafiorowa^{7,9} (300ml) (157 kcal)
Pieczeń z karkówki w sosie własnym¹ (145g, w tym 100g mięsa)(287kcal)/**9.** – 130g mięsa /**2./3.** – Uduka z kurczaka w sosie z białych warzyw^{1,7} (150g w tym 100g mięsa) (239kcal)
Kasza pęczak 200g (221kcal)/ **2./3.** – kasza bulgur¹ 200g (166kcal)
Surówka z pora, jabłka i ogórka kiszzonego (120g)(71kcal) /**2./3.** – Surówka z marchwi i jabłka z oliwą (120g)(71kcal)
Kompot porzeczkowo - jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru

Podwieczorek

Pomarańcza 1 szt.

Kolacja

Sałatka z wędzonym kurczakiem, z kukurydzą, ananasem i ogórkiem kiszonym^{3,6,7,10} (100g) (264kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶, ser wegański / **2./3.** – Sałatka z sałaty z tartą rzodkiewką, koprem i pestkami dyni (100g)
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 biała^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka biała 45g
Herbata melisa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Wtorek 10.03.2026

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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)
Szynka akademicka^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9.** – szynka akademicka 45g / **3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki podawany na sałacie 40g/10g
Herbata truskawkowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie

6. – Kolorowa sałatka z sałatą 30g, oliwkami 10g, ogórkiem 20g, fetą 20g i sosem jogurtowo-koperkowym⁷20g (100g) (128kcal) /**ML.** – jogurt kokosowy⁸, tofu, chleb graham¹ (35g) z masłem⁷ (5g)
Woda (250 ml)

Obiad

Zupa brokułowa^{7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML.** / **3.**– zabieleną śmietaną sojową⁸
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)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru

Podwieczorek

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

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku podawany ze śmietaną i musem z mrożonych truskawek oraz posiekanymi orzechami włoskimi⁷ (150/40/30/10g)(166kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast śmietany
Chleb 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 konserwowa^{7,9,12}30g (25kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Kolorowa papryka pokrojona w paski (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml) (15 kcal) **6./3.** – bez cukru

II Kolacja

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Środa 11.03.2026

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pasta z makreli^{3,4,7, 10}(60g)(94kcal) /**ML.** – z serem wegańskim⁶
Szynka babuni^{1,7,9,10,12} (30g) (76kcal) /**9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – szynkówka drobiowa 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml) (15 kcal) /**6./3.** – bez cukru

II Śniadanie

6. - Chleb graham¹ (50g) z masłem⁷ (10g), gotowanym jajkiem³ (30g) (33kcal) , sałatą, pomidorem i dresingiem jogurtowo koperkowym (10g/ 20g/30g) / **ML.** - jogurt sojowy⁶
Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem cukinii i kaszy^{1,7,9} 300ml (162kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
Gołąbki z sosem pomidorowym^{1,7} (200g w tym 100g mięsa)(480kcal) / **ML.** – sos zabieleny śmietaną sojową⁶ /**2./3.** – Klopsiki z indyka pieczone w piecu konwekcyjnym z sosem koperkowym z surówką z marchewki i jabłka z jogurtem^{7,9} (120g)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru
Banan 1sz

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)
Twarożek z jogurtem i koperkiem⁷ (30g/10g/5g)(45kcal)
Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
Ogórek z 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)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Czwartek 12.03.2026

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z orzechami włoskimi i bananem^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 10g/ 40g/(321kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹
Chleb 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)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(69kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g/**3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata malinowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie

6. - Sałatka z burakiem, rukolą, słonecznikiem, Fetą i dresingiem⁷ (100g)(86kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ zamiast Fety, chleb graham¹ (35g) z masłem⁷ (5g)
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)
Gulasz wieprzowy^{1,7} (350g, w tym 100g mięsa)(309kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej /**2./3.** – gulasz drobiowy^{1,7} 350g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej i warzyw (120g) (47kcal) /**2./3.** – Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru

Podwieczorek

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

Kolacja

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i sosem śmietanowo serowym^{1,7} (250g)(289kcal) / **6.** - z makaronem pełnoziarnistym / **ML./3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶ z serem wegańskim⁶
Chleb 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)
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – filet z kurczaka^{1,6,9} (30g)
Pomidor (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Kolorowa papryka pokrojona w paski (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata zielona z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja

Kefir naturalny 330ml⁷ (122kcal) **ML-** jogurt wegański 150g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Piątek 13.03.2026

Śniadanie

Jajko gotowane na twardo (75g, 1,5szt) w sosie jogurtowo-koperkowym^{3,4,7} (50g)(270kcal)/ **ML.** - jogurt sojowy⁶

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne 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)

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

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

II Śniadanie

6. – Jogurt naturalny (100g)(60kcal) z dodatkiem prażonego jabłka z cynamonem (30g)(15kcal)/ **ML.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

Woda 250ml

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem^{1,7,9} 300ml (165 kcal) /**ML.**– zabieleną śmietaną sojową⁸zwykłej / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym /**2./3.** – Krupnik wegetariański^{1,9} 300ml

Paluszki rybne^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(132kcal) /**9.** – paluszki 150g /**2./3.** – Dorsz w koperku gotowany na parze⁴

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z selera i marchwi z majonezem^{3,6,10} 120g /**2./3.** – Surówka z selera i jabłka z jogurtem^{7,9} 120g/**ML.**– jogurt sojowy⁶

Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – 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) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹

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

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

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

II Kolacja

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Sobota 14.03.2026

Śniadanie

Salatka z selerem konserwowym, szynką drobiową, ananasem i kukurydzą^{1 6 9} 100g (126kcal)
podawana na liściu sałaty (10g) /**2./3.** – bez kukurydzy

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne 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 delikatesowa 30g

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

II Śniadanie

6.- Chleb graham¹ (50g) z masłem⁷ (10g), szynką konserwową^{1,6,9} (30g) (78kcal) , sałatą i pomidorem (10g/ 20g)

Woda 250ml

Obiad

Zupa fasolowa na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3.** – Zupa brokułowa^{7,9} (300ml) (157 kcal)

Schab duszony w sosie chrzanowym^{1,7} (140g, w tym 100g mięsa)(270 kcal) / **9.** – 130g mięsa / **ML.** / **3.** - ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej

Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)

Salatka szwedzka z ogórków konserwowych, papryki cebuli (120g) (58kcal) /**2./3.** – Surówka z selera i jabłka⁷ (120g) (57kcal)

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

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 pszenne graham¹

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

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

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

Pomidor (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g

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

II Kolacja

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Niedziela 15.03.2026

Śniadanie

Kiełbaski białe cienkie na ciepło^{3,6,7,9,10,11} (100g)(162kcal) / **9.** – kiełbasa 120g
Chrzan (10g)(8kcal) / **2./3.** – bez chrzanu
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)
Szynkówka z indyka^{1,7,8,9,10} (30g)(45 kcal) / **9.** – szynkówka 45g
Pomidor ze szczypiorkiem (45g/5g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem 45g/5g
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) / **ML.** – na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie

6. – Koktajl z mrożonymi truskawkami (100g) i bananem (60g) na jogurcie (150g)(191kcal) / **ML.** – na jogurcie sojowym⁶
Woda 250ml

Obiad

Rosół z makaronem 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)
Pałki z kurczaka z cytryną i rozmarynem (110g)(269kcal)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Brukselka z bułką tartą 120g / **6.** – bez bułki tartej / **2./3.** – fasolka szparagowa 120g (78kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru

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 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)
Filet z kurczaka 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

Mus owocowo warzywny 150g (67kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 02.03.-15.03.2026r.

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)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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