

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05.**)

poniedziałek, 20 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Twarożek wiosenny podany na sałacie (30g/5g/10g): Ser twarogowy (95%), sól, pieprz. - Filet z kurczaka (30g). - Pomidor bez skórki (30g). - Rzodkiewka tarta (20g). - Herbata truskawkowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata truskawkowa (2%), cukier.	- Zupa brokułowa (300ml): Woda, brokuł (41%), marchew (23%), korpus drobiowy (17%), śmietana, pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz D05. – zabieleną śmietaną sojową. - Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką (140g w tym 100g mięsa): Mięso z piersi kurczaka bez skóry (71%), bulka tarta, masło ekstra, jaja kurze, mąka pszenna, natka pietruszki, sól, pieprz, olej rzepakowy. - Młode ziemniaki gotowane (200g) - Buraczki na zimno (120g): Burak (95%), oliwa (4%), sok z cytryny, sól, pieprz. - Kompot z rabarbarem (250ml): Woda, rabarbar (40%), jabłka, cukier brązowy. Podwieczorek: - Jabłko (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Ryba po grecku na zimno (160g): Dorsz (44%), marchew (14%), korzeń pietruszki (12%), seler (9%), koncentrat pomidorowy (7%), por, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mielona słodka papryka, sól, pieprz. - Szynka delikatesowa (30g). -Pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g):pomidor bez skóry 90%, sałata 10%. - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Sok wielowarzywny (200g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

wtorek, 21 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Szynkówka drobiowa (30g). - Serek homogenizowany waniliowy (150g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier.	- Krem z białych warzyw (300ml): Bulion warzywny, kalafior (28%), seler korzeniowy (22%), pietruszka, ziemniak, por, śmietana 12%, oliwa, sól, pieprz/D05. – zabelana śmietaną sojową. - Udka z kurczaka w sosie pieczeniowym (150g w tym 100g mięsa): mięso z ud kurczaka (70%), mąka pszenna, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól, pieprz, olej. - Kasza bulgur (200g) - Surówka z pomidorów bez skórki z oliwą i bazylią 120g: pomidor bez skórki (60%), sałata (30%), oliwa z oliwek, bazylią, sok z cytryny, sól, pieprz. - Kompot wielowocowy (250ml): Woda, truskawki (15%), maliny (12%), czarna porzeczka (9%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Melon (80g)	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. -Masło (10g) /D05 – Serek Bieluch (20g). - Długa zapiekanka (90g) z mozzarellą (30g),ziołami (5g) i pomidorem bez skórki (30g)(160g): bagietka 75%(Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne), pomidor bez skórki7%, mozzarella 7%, zioła, sól, pieprz. - Szynkówka z indyka (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata truskawkowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata truskawkowa (2%), cukier. II Kolacja: - Jogurt naturalny (150g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

środa, 22 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Bulka grahamka (90g): Mąka pszenna graham typ 1850 (70%), mąka pszenna typ 750 (20%), kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (35g): Mąka pszenna typ 750 (60%), mąka żytnia typ 720 (30%), kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne. - Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Szynka delikatesowa 30g. - Ser twarogowy w plastrach (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata z rumianku z cukrem (250ml): Woda (97%), rumianek (2%), cukier.	- Zupa jarzynowa (300ml) : Woda, ziemniak (16%), cukinia (14%), marchew (14%), śmietana 12%, koncentrat pomidorowy, korpus drobiowy (12%), pietruszka, seler, por, koperek świeży, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz. /D05. – zabieleną śmietaną sojową. -Dietetyczny bigos z cukinii 350g: Cukinia (43%), kielbasa drobiowa (29%), marchew (22%), koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz. - Ziemniaki z koperkiem (200g): Ziemniaki (98%), koperek świeży (2%), sól. - Kisiel truskawkowy do picia (250ml): Truskawki mrożone (50%), woda (30%), mąka ziemniaczana, cukier brązowy. Podwieczorek: - Banan (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Salatka cesar 100g: Pomidor koktajlowy bez skórki (40%), sałata (20%), grzanki z podpieczonego beztłuszczowo pieczywa , parmezan , cytryna sok, oliwa z oliwek sól, pieprz. - Szynka konserwowa (30g). - Herbata zielona z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata zielona (2%), cukier. II Kolacja: - Kefir naturalny (330ml).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05.**)

czwartek, 23 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). -Pasta jajeczna z koperkiem: Jaja kurze gotowane (73%), serek śmietankowy (20%), koperek (5%), sól, pieprz. -Szynka delikatesowa 30g. - Rzodkiewka tarta (30g). - Pomidor bez skórki (20g). - Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata z owoców leśnych (2%), cukier.	- Krupnik z kaszą jęczmienną perłową z dodatkiem mięsa drobiowego 300ml: Woda, kasza jęczmienna_(33%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (18%), marchew (15%), pietruszka (11%), seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz. -Roladka z duszonym szpinakiem pieczona w piecu konwekcyjno-parowym (140g w tym 100g mięsa): Schab wieprzowy(75%), szpinak, śmietana, olej, sól, pieprz/D05. – zabieleną śmietaną sojową. - Młode ziemniaki gotowane (200g) - Surówka z marchwi i jabłka z oliwą: Marchew (62%), jabłko (33%), oliwa (4%), sok z cytryny, sól, pieprz. - Kompot wiśniowy z cynamonem (250ml): Woda, wiśnie (40%), cynamon, cukier brązowy. Podwieczorek: - Jabłko (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. -Masło (10g) /D05 – Serek Bieluch (20g). - Makaron (120g) na ciepło z twarogiem i musem truskawkowo jogurtowym(80g)/z szynką i duszoną cebulką (80g): makaron kokardki (45%),_ser twarogowy (20%), truskawki mrożone (18%), śmietana 12%_(15%), sól/_makaron kokardki (45%), ser twarogowy (20%), szynka wiejska, cebula, olej, sól, pieprz/D05. – zabieleną śmietaną sojową. - Filet z kurczaka (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Mus owocowo-warzywny (150g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

piątek, 24 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. -Masło (10g) /D05 – Serek Bieluch (20g). - Płatki owsiane gotowane na mleku z dodatkiem orzechów i borówek (220g): Mleko spożywcze 2% (50%), płatki owsiane (24%), borówki (16%), orzechy włoskie. -Pasta z awokado i ricottą (30g) -Pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g): pomidor bez skórki 95%, koperek 5%. - Herbata malinowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata malinowa (2%), cukier.	- Krem z cukinii 300ml z grzankami z chleba graham (30g): Woda, cukinia (30%), marchew (25%), korpus drobiowy (14%), śmietana, pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże /D05. – zabieleną śmietaną sojową. -Dorsz w koperku gotowany na parze: Dorsz (85%), koperek świeży (8%), oliwa z oliwek, mielona słodka, cytryna sok, papryka, sól, pieprz. - Ziemniaki z koperkiem (200g): Ziemniaki (98%), koperek świeży (2%), sól. - Młoda marchewka z masłem na gęsto (120g): Marchew (93%), masło (5%), sól, pieprz. - Kompot wiśniowy (250ml): Woda, wiśnie (40%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Brzoskwinia (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Salatka jarzynowa na liściu sałaty (100g/10g): Ziemniaki (26%), marchew(19%), pietruszka (14%), jaja kurze gotowane (13%), ogórek kiszony, cebula, jabłko, groszek konserwowy, jogurt naturalny, majonez, musztarda, sól, pieprz. - Ser twarogowy w plastrach (30g). - Herbata mięta z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata mięta (2%), cukier. II Kolacja: - Kefir naturalny (330ml).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

sobota, 25 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Kefir z mielonymi orzechami (250ml/10g): Kefir naturalny (90%), orzechy włoskie (10%). - Szynka konserwowa (30g). - Pomidor bez skórki (30g). - Rzodkiewka tarta (20g). - Herbata zielona z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata zielona (2%), cukier.	- Zupa owocowa z makaronem (210ml/90g): Woda, makaron pszenny kokardki (20%), maliny, (11%), truskawki (10%), wiśnie (9%), borówki (9%), sok jabłkowy, jogurt naturalny, kisiel, cukier brązowy. - Sznyceł z indyka w sosie własnym (145g, w tym 100g mięsa): Sznyceł z indyka (90%), mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka, liść laurowy, sól, pieprz. - Młode ziemniaki gotowane (200g) - Fasolka szparagowa (120g). - Kompot truskawkowy (250ml): Woda, truskawki (40%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Truskawki (100g)	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Twarożek wiosenny podany na sałacie (30g/5g/10g): Ser twarogowy (95%), sól, pieprz. - Szynka biała (30g). - Pomidor na sałacie z dodatkiem słonecznika (40/10/5g): pomidor bez skóry(80%), sałata (6%), słonecznik (4%). - Herbata z rumianku z cukrem (250ml): Woda (97%), rumianek (2%), cukier. II Kolacja: - Jogurt naturalny (150g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

niedziela, 26 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Jaja gotowane 100g. - Filet z kurczaka (30g). - Pomidor bez skórki z bazylią (45g/5g): Pomidor bez skórki (95%), bazylia (5%). - Kawa Inka na mleku (250ml): Mleko spożywcze 2% (95 %), kawa inka (5%).	- Rosół z drobnym makaronem (210ml/90g): Woda, korpus drobiowy (46%), makaron (20%) (semolina - mąka makaronowa z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa), marchew (12%), pietruszka, seler, por, natka pietruszki, sól, przyprawy. - Pałki z kurczaka z cytryna i rozmarynem (110g w tym 100g mięsa): Pałka z kurczaka (90%), oliwa z oliwek (5%), cytryna, rozmaryn, sól, pieprz. - Młode ziemniaki gotowane (200g) -Sałata zielona z tartą rzodkiewką, jogurtem i koperkiem: Sałata (60%), rzodkiewka (20%, jogurt naturalny (15%), sól, koperek świeży, sól, pieprz. - Kompot wiśniowy (250ml): Woda, wiśnie (40%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Jabłko (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Szynka delikatna (30g) . - Serek kanapkowy z ziołami (30g). -Pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g):pomidor bez skóry 90%, sałata 10%. - Herbata zielona z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata zielona (2%), cukier. II Kolacja: - Serek homogenizowany naturalny (150g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

poniedziałek, 27 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. -Masło (10g) /D05 – Serek Bieluch (20g). - Zupa mleczna z makaronem (260g): Mleko spożywcze 2% (76%), makaron pszenny (24%) - Szynka gotowana (30g). -Pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g):pomidor bez skóry 90%, sałata 10%. - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier.	- Zupa koperkowa (300ml) (157 kcal): Woda, ziemniak (21%), marchew (20%), korpus drobiowy(18%), śmietana, pietruszka, seler, por, koper, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz /D05. – zabieleną śmietaną sojową. - Kotlet mielony bez cebuli i pieczarek pieczony w piecu konwekcyjno- parowym 100g: Mięso mielone z łopatki (88%), bulka kajzerka , jaja kurze , bulka tarta, majeranek, sól, pieprz, olej - Młode ziemniaki gotowane (200g) - Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (120g): Marchew (70%), jabłko (20%), jogurt naturalny, sok z cytryny, sól. - Kompot wielowocowy (250ml): Woda, truskawki (15%), maliny (12%), czarna porzeczka (9%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Melon (80g)	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Szynka z indyka (30g). - Ser twarogowy w plastrach (30g). - Pomidor bez skórki (30g). - Rzodkiewka tarta (20g). - Herbata malinowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata malinowa (2%), cukier. II Kolacja: - Sok pomidorowy (200g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (D02), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (D05.)

wtorek, 28 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Jajko (50g, 1szt) w sosie jogurtowo- koperkowym (100g): Jaja kurze gotowane (62%), jogurt naturalny (30%), koperek świeży, sól, pieprz - Filet z kurczaka 30g. -Pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g): pomidor bez skórki 95%, koperek 5%. - Kakao naturalne na mleku (250ml): Mleko spożywcze 2% (95%), kakao w proszku (4%).	- Zupa kalafiorowo-koperkowa (300ml): Woda, kalafior (20%), ziemniak (13%), marchew (10%), śmietana, korpus drobiowy (10%), pietruszka, seler, por, koperek świeży, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz/D05. – zabelana śmietaną sojową. - Filet drobiowy duszony w sosie porowym (150g w tym 100g mięsa): Mięso z piersi kurczaka bez skóry (45%), śmietana 12% (15%), por (10%), mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz/D05. – zabelana śmietaną sojową. - Ziemniaki z koperkiem (200g): Ziemniaki (98%), koperek świeży (2%), sól. - Fasolka szparagowa (120g) - Kompot wiśniowy z cynamonem (250ml): Woda, wiśnie (40%), cynamon, cukier brązowy. Podwieczorek: - Nektarynka (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. -Masło (10g) /D05 – Serek Bieluch (20g). - Jabłka z rabarbarem zapiekane pod kruszonką (100g): Jabłko (65%), rabarbar (25%), masło (5%), mąka pszenna, jajo kurze, cukier, sól. - Szynka konserwowa (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Serek wiejski (150g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

środa, 29 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Bulka grahamka (90g): Mąka pszenna graham typ 1850 (70%), mąka pszenna typ 750 (20%), kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (35g): Mąka pszenna typ 750 (60%), mąka żytnia typ 720 (30%), kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne. -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Kurczak po grecku (60g): Mięso z piersi kurczaka (44%), marchew (14%), korzeń pietruszki (12%), seler (9%), koncentrat pomidorowy (7%), por, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mielona słodka papryka, sól, pieprz. -Szynka delikatna (30g). -Pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g): pomidor bez skórki 95%, koperek 5%. - Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata z owoców leśnych (2%), cukier.	- Krem z cukinii 300ml z grzankami z chleba graham (30g): Woda, cukinia (30%), marchew (25%), korpus drobiowy (14%), śmietana, pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże /D05. – zabilana śmietaną sojową. - Udko z kurczaka z chrupiącą skórką (105g w tym 100g mięsa): Mięso z ud kurczaka (95%), oliwa z oliwek (5%), czosnek, sól, pieprz, papryka słodka. - Młode ziemniaki gotowane (200g) -Buraczki na ciepło 120g: Burak (95%), oliwa (4%), sok z cytryny, sól, pieprz. - Kompot jabłkowy (250ml): Woda, jabłka (40%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Arbuz (80g)	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Salatka z pomidorów bez skórki z Fetą, oliwą i bazylią 100g: Pomidor (70%), feta (20%), oliwa, bazylia, sól, pieprz. - Szynkówka z indyka (30g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Jogurt naturalny (150g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

czwartek, 30 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Jogurt naturalny z siekanymi orzechami i musem z malin 150g: Jogurt naturalny (80%), mus malinowy (15%), orzechy włoskie (5%). - Szynka biała (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata malinowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata malinowa (2%), cukier.	- Krem z białych warzyw (300ml): Bulion warzywny, kalafior (28%), seler korzeniowy (22%), pietruszka, ziemniak, por, śmietana 12%, oliwa, sól, pieprz/D05. – zabelana śmietaną sojową. -Pierś z indyka w sosie pieczeniowym (150g w tym 100g mięsa): Mięso z piersi indyka bez skóry (70%), cebula, czosnek, mąka pszenna, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól, pieprz, olej - Kasza bulgur (200g) -Surówka z marchwi i jabłka z oliwą: Marchew (62%), jabłko (33%), oliwa (4%), sok z cytryny, sól, pieprz. - Kompot wieloowocowy (250ml): Woda, truskawki (15%), maliny (12%), czarna porzeczka (9%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Jabłko (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże -Masło (10g)/D05 – Serek Bieluch(20g) - Zapiekanka jajeczno-warzywna (250g): Ziemniaki (48%), pomidor, cukinia, papryka kolorowa, jaja kurze (16%), śmietana 12% , ser żółty, musztarda, olej, sól, pieprz/D05. – zabelana śmietaną sojową. - Filet z kurczaka 30g. - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Mus owocowo-warzywny (150g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (D02), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (D05.)

piątek, 31 lipiec 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże -Masło (10g)/D05 – Serek Bieluch(20g). - Kasza manna na mleku z bananem posypana orzechami włoskimi (250g): Mleko spożywcze 2% (56%), banan (28%), kasza manna(11%), orzechy włoskie (3%), cukier brązowy (2%). -Serek z ziołami (30g). - Pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g): Pomidor bez skórki (90%), sałata (10%). - Herbata mięta z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata mięta (2%), cukier.	- Barszcz czerwony zabieleny (300g): Woda, burak (28%), korpus drobiowy (21%), marchew (20%), śmietana (5%), pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz/D05. – zabieleną śmietaną sojową - Dorsz zapiekany w sosie porowym (150g, w tym 100g ryby): Dorsz (87%), por, śmietana 12%, olej rzepakowy, sól, pieprz. /D05. – zabieleną śmietaną sojową - Ziemniaki z koperkiem (200g): Ziemniaki (98%), koperek świeży (2%), sól. - Szpinak na ciepło (120g) : Szpinak (80%), śmietana 12% (10%), mąka pszenna, masło, czosnek, sól, pieprz. - Kompot truskawkowy (250ml): Woda, truskawki (40%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Banan (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Salatka jarzynowa na liściu sałaty (100g/10g): Ziemniaki (26%), marchew(19%), pietruszka (14%), jaja kurze gotowane (13%), ogórek kiszony, cebula, jabłko, groszek konserwowy, jogurt naturalny, majonez, musztarda, sól, pieprz. - Ser kanapkowy (30g). - Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata z owoców leśnych (2%), cukier. II Kolacja: - Kefir naturalny (330ml).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

sobota, 1 sierpień 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Serek wiejski (100g) - Szynka delikatesowa (30g). - Pomidor bez skórki (30g). - Rzodkiewka tarta (20g). - Herbata malinowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata malinowa (2%), cukier.	- Krupnik z kaszą jęczmienną i kurczakiem (300ml): Woda, kasza jęczmienna (33%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (18%), marchew (15%), pietruszka (11%), seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz. - Zapiekanka makaronowa z mięsem z piersi kurczaka i sosem śmietanowo szpinakowym pieczona w piecu konwekcyjnym (350g): Makaron pszenny kokardki (39%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (35%), szpinak (15%), śmietana 12% (7%), ser żółty Gouda, czosnek, sól, pieprz. /D05. – zabelana śmietaną sojową, z serem wegańskim - Surówka z selera i jabłka (120g): Seler (70%), jabłko (20%), jogurt naturalny, sok z cytryny, sól. - Kompot malinowy (250ml): Woda, maliny (40%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Jabłko (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Pasta z awokado i ricottą (30g): Awokado (50%), ser ricotta (40%), sok z cytryny (5%), sól, pieprz -Szynka delikatna (30g). - Pomidor na sałacie z dodatkiem słonecznika (40/10/5g): pomidor bez skóry(80%), sałata (6%), słonecznik (4%). - Herbata z rumianku z cukrem (250ml): Woda (97%), rumianek (2%), cukier. II Kolacja: - Jogurt naturalny (150g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, niskocholesterolowa (**D05**.)

niedziela, 2 sierpień 2026		
Śniadanie/ II Śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II Kolacja
- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). -Jajecznica (100g): Jaja kurze (89%), masło ekstra (5%), sól, pieprz. - Szynka delikatesowa 30g. -Pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g): pomidor bez skórki 95%, koperek 5%. - Kawa Inka na mleku (250ml): Mleko spożywcze 2% (95 %), kawa inka (5%).	- Rosół z drobnym makaronem (210ml/90g): Woda, korpus drobiowy (46%), makaron (20%) (semolina - mąka makaronowa z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa), marchew (12%), pietruszka, seler, por, natka pietruszki, sól, przyprawy. -Filet z kurczaka w ziołach na parze (100g): Mięso z piersi kurczaka bez skóry (90%), oliwa z oliwek, papryka, natka pietruszki, koperek świeży, sól, pieprz. - Młode ziemniaki gotowane (200g) - Sałatka z pomidorów bez skórki z oliwą i koprem 120g: pomidor bez skórki (60%), sałata (30%), oliwa z oliwek, koperek, sól, pieprz. - Kompot truskawkowy (250ml): Woda, truskawki (40%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Jabłko (1 szt.).	- Chleb graham (50g): Mąka pszenna graham typ 1850 -70%, mąka pszenna typ 750 20%, kwas naturalny żytni(mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże. - Chleb pszenny (50g)(129kcal): Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne./D05 – chleb graham (50g). -Masło (20g) /D05 – Serek Bieluch (30g). - Pasta twarogowa z koprem (30g): Ser twarogowy (85%), śmietana 12% (7%), koperek świeży, sól, pieprz. - Szynka gotowana (30g) - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Serek homogenizowany naturalny (150g).

Menu 20.07.-02.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawna (**D02**), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu,
niskocholesterolowa (**D05**.)