

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

poniedziałek, 3 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). - Filet z kurczaka (30g). -Ser twarogowy w plastrach (30g). -Pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g):pomidor bez skórki 90%, sałata 10%. - Herbata truskawkowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata truskawkowa (2%), cukier.	- Zupa kalafiorowa (300ml): Woda, kalafior (20%), ziemniak (13%), marchew (10%), śmietana, korpus drobiowy (10%), pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz/D05. – zabieleną śmietaną sojową. - Udziec z indyka w sosie własnym (135g w tym 100g mięsa): Mięso z uda indyka bez skóry (74%), cebula, czosnek, mąka pszenna, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól, pieprz, olej. - Kasza bulgur 200g -Marchew gotowana na gęsto 120g: Marchew(93%), masło (5%) sól, pieprz. - Kompot wieloowocowy (250ml): Woda, truskawki (15%), maliny (12%), czarna porzeczka (9%), 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). - Twarożek wiosenny podany na sałacie (30g/5g/10g): Ser twarogowy (95%), sól, pieprz. - Szynka z indyka (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Sok pomidorowy (200g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

wtorek, 4 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). - 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. - Gulasz drobiowy(350g, w tym 100g mięsa): Mięso z piersi kurczaka bez skóry(30%), marchew (22%), cukinia (22%), woda, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz. - Młode ziemniaki gotowane (200g). - Surówka z marchwi i jabłka z oliwą: Marchew (62%), jabłko (33%), oliwa (4%), sok z cytryny, sól, pieprz - 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. -Masło (10g) /D05 – Serek Bieluch (20g). - Hot dog w podłużnej bulce (90g) z ciepłą parówką z indyka (1 szt. - 50g) z ketchupem i pomidorem bez skórki (5/10g)(429 kcal): Bulka pszenna(48%)(Mąka pszenna typ 750 60%, mąka żytnia typ 720 30%, kwas naturalny żytni (mąka żytnia, woda), woda, sól, drożdże, otręby pszenne), parówka z indyka, pomidor bez skórki, ketchup. - Ser kanapkowy (30g) - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata malinowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata malinowa (2%), cukier. II Kolacja: - Kefir naturalny (330ml).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

środa, 5 sierpień 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. -Masło (10g) /D05 – Serek Bieluch (20g). - Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i bananem (240g): Mleko spożywcze 2% (50%), płatki owsiane (24%), banan (16%), gorzka czekolada. - 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.	- Zupa szczawiowa z jajkiem (300ml): Woda, szczaw (22%), jajo kurze (18%), korpus drobiowy (17%), ziemniak (14%), marchew (10%), śmietana, pietruszka, seler, por, koperek świeży, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz. - Kotleciki mielone z indyka z tartą cukinią pieczone w piecu (150g): Mięso mielone z indyka (71%), cukinia (18%), bulka tarta, jaja kurze, olej rzepakowy, koper, sól, pieprz. - Ziemniaki z koperkiem (200g): Ziemniaki (98%), koperek świeży (2%), sól. - Surówka z pomidorów bez skórki z oliwą i bazylią 120g: pomidor bez skórki (60%), sałata (30%), oliwa z oliwek, bazylia, 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. - 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: - Serek wiejski (150g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

czwartek, 6 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). - Szynka delikatesowa (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. - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata z owoców leśnych (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. - Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowo-koperkowym (160g): Łopatką mielona (70%), śmietana (18%), bulion drobiowy, koper świeży (10%), olej rzepakowy, sól, pieprz. /D05. – zabieleną śmietaną sojową - Ryż (200g). - Buraczki na ciepło (120g): Burak (95%), oliwa (4%), sok z cytryny, sól, pieprz. - 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). - Młode ziemniaki podawane z twarogiem i koperkiem (150g/30g/5g): Ziemniaki (80%), twaróg (15%), koperek, sól. - Filet z kurczaka (30g). - Pomidor bez skórki (20g). - Maślanka (200ml) II Kolacja: - Serek homogenizowany naturalny (150g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

piątek, 7 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. -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 (50g). - 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. – zabilana śmietaną sojową. -Filet z miruny gotowany na parze w cytrynie i natce pietruszki (110g, w tym 100g ryby) :Filet z miruny (90%), cytryna, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, przyprawy. - Ziemniaki z koperkiem (200g): Ziemniaki (98%), koperek świeży (2%), sól. - Surówka z marchewką i pomarańczą z dodatkiem jogurtu (120g): Marchew (69%), pomarańcza (20%), jogurt naturalny, sól, pieprz. - Kompot wiśniowy (250ml): Woda, wiśnie (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 czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Jogurt naturalny (150g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

sobota, 8 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). - Jogurt naturalny z siekanymi orzechami i musem z malin 150g: Jogurt naturalny (80%), mus malinowy (15%), orzechy włoskie (5%). - Szynkówka drobiowa 30g. - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata zielona z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata zielona (2%), cukier.	- Lekka zupa jarzynowa (300ml): Woda, ziemniak (16%), cukinia (14%), marchew (14%), śmietana, koncentrat pomidorowy, korpus drobiowy (12%), pietruszka, seler, por, koperek świeży, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz /D05. – zabelana śmietaną sojową - Pierś z indyka w sosie pieczeniowym (150g w tym 100g mięsa): Mięso z piersi indyka bez skóry (66%), cebula, czosnek, mąka pszenna, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól, pieprz, olej. - Ziemniaki z koperkiem (200g): Ziemniaki (98%), koperek świeży (2%), sól. - Brokuł gotowany 120g. - 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). - Feta pokrojona w kostkę z pomidorami bez skórki (100g): Pomidor bez skórki (50%), feta (35%), oliwa, sól, pieprz. - Szynka delikatna (30g). - Herbata z rumianku z cukrem (250ml): Woda (97%), rumianek (2%), cukier. II Kolacja: - Kefir naturalny (330ml).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

niedziela, 9 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 (50g). - 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). -Salata 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). - Twarożek wiosenny podany na sałacie (30g/5g/10g): Ser twarogowy (95%), sól, pieprz. - Szynkówka z indyka (30g). - Tarta rzodkiewka z koperkiem (45g/5g): Rzodkiewka (95%), koperek świeży (5%). - Herbata zielona z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata zielona (2%), cukier. II Kolacja: - Mus owocowo-warzywny (150g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

poniedziałek, 10 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). - Szynka biała (30g). - Ser kanapkowy z ziołami (30g). - Pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g):pomidor bez skóry 90%, sałata 10%. - Kakao naturalne na mleku (250ml): Mleko spożywcze 2% (95%), kakao w proszku (4%).	- Zupa brokułowa (300ml): Woda, brokuł (41%), marchew (23%), korpus drobiowy (17%), śmietana, pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz D05. – zabelana śmietaną sojową. - Sznycel wieprzowy z jajkiem (135g): Schab wieprzowy (90%), jajko kurze(8%), sól, pieprz, zioła prowansalskie, papryka słodka/ ostra, olej. - Młode ziemniaki gotowane z koperkiem (200g): Ziemniaki (98%), koperek świeży (2%), sól. - Surówka z selera i jabłka (120g): Seler (70%), jabłko (20%), jogurt naturalny, sok z cytryny, sól. - Kompot wieloowocowy (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). - Filet z kurczaka (30g). - Serek wiejski (100g). - Rzodkiewka tarta (30g). - Pomidor bez skórki (20g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Jogurt naturalny (150g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

wtorek, 11 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). - Szynka delikatna (30g). - Pasta z awokado i ricottą (30g): Awokado (50%), ser ricotta (40%), sok z cytryny (5%), sól, pieprz. - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata truskawkowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata truskawkowa (2%), cukier.	- Zupa pomidorowa z makaronem (210ml /90g): Woda, makaron pszenny kokardki (20%), pomidory z puszki (30%), korpus drobiowy (14%), marchew (12%), koncentrat pomidorowy, śmietana, pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, 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. - Kopytka (200g): Ziemniaki (80%), mąka pszenna (19%), sól - Sałatka z pomidorów bez skórki z oliwą i koprem 120g: pomidor bez skórki (60%), sałata (30%), oliwa z oliwek, koperek, 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. - 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 ciepło (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. - Szynkówka z indyka (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Sok wielowarzywny (200g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

środa, 12 sierpień 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. - Masło (10g) /D05 – Serek Bieluch (20g). - Zupa mleczna z makaronem (260g): Mleko spożywcze 2% (76%), makaron pszenny (24%). - Szynka delikatesowa (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata z owoców leśnych (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. -Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (135g, w tym 100g mięsa): Mięso mielone z indyka (49%), śmietana 12% (15%), pomidory w puszcze (15%), olej rzepakowy, sól, pieprz. /D05. – zabelana śmietaną sojową. -Ziemniaki z koperkiem 200g: ziemniaki 98%, koperek świeży 2% - Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g: Marchew (62%), jabłko (30%), sok ze świeżej pomarańczy (4%), oliwa (3%), sól, pieprz. - Kompot jabłkowy (250ml): Woda, jabłka (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). -Sałatka z sałaty z tartą rzodkiewką, koprem i pestkami dyni (100g): Sałata (49%), rzodkiewka (28%), pestki dyni (11%), koper, oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz -Szynka delikatna (30g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Serek homogenizowany naturalny (150g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

czwartek, 13 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). - Pasta z serka śmietankowego z oliwkami i awokado (30g) -Szynkówka z indyka 30g. -Pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g):pomidor bez skóry 90%, sałata 10%. - Herbata malinowa z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata malinowa (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. - 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). - Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g): Miks sałat (49%), burak (28%), słonecznik, miód, sok z cytryny, oliwa z oliwek, musztarda, sól, pieprz. - Kompot wieloowocowy (250ml): Woda, truskawki (15%), maliny (12%), czarna porzeczka (9%), cukier brązowy. Podwieczorek: - Brzoskwinia (1 szt.).	-Bułeczki drożdżowe z jabłkami 2 szt: mąka pszenna , mleko spożywcze 2%, masło, cukier, drożdże, żółtko jaja, jabłko, sól - 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) - Szynka delikatna (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata zielona z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata zielona (2%), cukier. II Kolacja: - Jogurt naturalny (150g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

piątek, 14 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. -Masło (10g) /D05 – Serek Bieluch (20g). - Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i bananem (240g): Mleko spożywcze 2% (50%), płatki owsiane (24%), banan (16%), gorzka czekolada. -Pasta twarogowa z ziołami 30g: Ser twarogowy (85%), śmietana 12% (7%), koperek świeży, natka sól, pieprz. /D05. – zabieleną śmietaną sojową. - Pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g):pomidor bez skóry 90%, sałata 10%. - Herbata mięta z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata mięta (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. -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. - Szpinak na ciepło (120g): Szpinak (80%), śmietana (10%), mąka przenna, masło, czosnek, sól, pieprz. /D05. – zabieleną śmietaną sojową. - 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). - Pasta z awokado i ricottą (30g): Awokado (50%), ser ricotta (40%), sok z cytryny (5%), sól, pieprz. - Salatka ziemniaczana z tuńczykiem i jakiem 100g: Ziemniaki (58%), tuńczyk (20%), jaja kurze, jogurt naturalny , koperek świeży, sól, pieprz. - Herbata z owoców leśnych z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata z owoców leśnych (2%), cukier. II Kolacja: - Mus owocowo-warzywny (150g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

sobota, 15 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). - Pasta jajeczna z koperkiem: Jaja kurze gotowane (73%), serek śmietankowy (20%), koperek (5%), sól, pieprz. - Szynkówka drobiowa (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (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. – zabelana 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). - Miks sałat z pomidorami i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g): Miks sałat (49%), pomidor bez skórki (28%), słonecznik, miód, sok z cytryny, oliwa z oliwek, musztarda, sól, pieprz. - 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). - Szynka gotowana (30g). - Ser kanapkowy (30g). - Rzodkiewka tarta (30g). - Pomidor bez skórki (20g). - Herbata z rumianku z cukrem (250ml): Woda (97%), rumianek (2%), cukier. II Kolacja: - Kefir naturalny (330ml).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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

niedziela, 16 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). -Jaja gotowane 100g - Szynkówka z indyka (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - 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). - Fasolka szparagowa (120g). - 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). - Szynka delikatna (30g). - Ser twarogowy w plastrach (30g). - Pomidor bez skórki (50g). - Herbata czarna z cytryną z cukrem (250ml): Woda (97%), herbata czarna (2%), cukier. II Kolacja: - Serek wiejski (150g).

Menu 03.08.-16.08.2026r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

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