

Menu 13-19.12.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), wysokobiałkową (D. WB), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszennego; kompot bez cukru, bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Środa 13.12.2023

Śniadanie

- Owsianka na mleku z musem z owoców leśnych 200/40/30g (269kcal)^{1,7} ML- na napoju sojowym^{1,6}
- Filet królewski 30g^{1,6,9} (24kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2** – pomidor bez skórki 50g
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 50g (114 kcal)¹ zamiast pszennego

9 - dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)
- Jabłko 1szt. (75kcal)

Obiad

- Krupnik 300ml^{1,9} (239kcal)
- Filet z kurczaka panierowany z sezamem 150g (272kcal)^{1,3,11} **2**– potrawka z udek z kurczaka (w tym 100g mięsa) z groszkiem i marchewką 150g^{1,7,9} (210kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z surowego buraka, czerwonej cebuli i jabłka 120g (79kcal) **2**– surówka z buraczków i natki pietruszki 120g (75kcal)
- Kompot gruszkowo-jabłkowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Połędwica sopocka 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (74kcal)
- Ogórek 50g (6kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszennego

II Kolacja

- Bułka żytnia 65g¹ + masło 5g⁷ + ser Gouda 15g⁷ + ogórek kiszony 15g (273kcal) **2**- bułka pszenna¹, liść sałaty
- Woda 250ml

Produkty i potrawy mogą zawierać alergeny: **1** - gluten, **3** – jaja, **4** – ryby i skorupiaki,
5 – orzechy ziemne i inne orzechy, **6** – soję, **7** – mleko i produkty pochodne, **9** – seler,
10 – gorczycę, **11** – sezam, **12** – dwutlenek siarki, **13** – łubin.

Menu 13-19.12.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), wysokobiałkową (D. WB), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszennego; kompot bez cukru, bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Czwartek 14.12.2023

Śniadanie

- Szynek drobiowa 60g^{1,6,7,9,10,11} (48kcal)
- Papryka 50g (10kcal) 2– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszennego

9 - dodatkowo serek wiejski 150g (**152kcal**)⁷

II Śniadanie

- Jogurt naturalny 50g⁷ (30kcal)
- Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g⁷ (142kcal) 2- chleb pszeny¹
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa fasolowa 300ml⁹ (187kcal) 2– zupa krem z groszku 300ml⁹ (149kcal)
- Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym 170g⁷ (w tym 100g mięsa) (210kcal)
- Kasza jęczmienna 200g¹ (214kcal)
- Surówka z pora, jabłka i ogórków kiszonych 120g (65kcal) 2– surówka z marchewki i ananasa 120g (99kcal)
- Kompot jabłkowo-agrestowy 250ml (70kcal)
- Gruszka 1szt.

Kolacja:

- Parówki drobiowe na ciepło 100g^{6,9} (266kcal)
- Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) I ketchup 10g^{1,9} (10kcal) 2– bez musztardy i ketchupu
- Pomidor 50g (10kcal) 2– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal))
- Herbata czarna z cytryną 250ml

II Kolacja

- Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) 6- kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Produkty i potrawy mogą zawierać alergeny: **1** - gluten, **3** – jaja, **4** – ryby i skorupiaki,
5 – orzechy ziemne i inne orzechy, **6** – soję, **7** – mleko i produkty pochodne, **9** – seler,
10 – gorczycę, **11** – sezam, **12** – dwutlenek siarki, **13** – łubin.

Menu 13-19.12.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), wysokobiałkową (D. WB), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszennego; kompot bez cukru, bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Piątek 15.12.2023

Śniadanie

- Owsianka na mleku z siemieniem lnianym 200/40/10g (301kcal)^{1,7} **ML-** na napoju sojowym⁶
- Pasta twarogowa ze szczypiorem 30g⁷ (36kcal) **2-** z koperkiem **ML-** tofu naturalne 30g⁶ (20kcal)
- Pomidor na liściu sałaty 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszeny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 50g (114 kcal)¹ zamiast pszennego

9 - dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (**60kcal**)

II Śniadanie

- Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (121kcal)
2- pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty
- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (40kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Barszcz czerwony z kaszą jęczmienną 210ml/90g⁹ (180kcal)
- Panierowana miruna skropiona cytryną 140g^{1,3,4} (217kcal) **2-** pieczona miruna skropiona cytryną 120g⁴ (107kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z kapusty kiszzonej 120g (23kcal) **2-** surówka z selera i marchewki 120g (34kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

Kolacja:

- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Sałatka jarzynowa 100g^{3,7,9} (111kcal) **ML-** na jogurcie sojowym⁶
- Serek topiony (opakowanie jednostkowe) 25g⁷ (75kcal) **ML-** ser wegański 30g^{1,6,10,11} (88kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6- chleb razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszennego

II Kolacja

- Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Produkty i potrawy mogą zawierać alergeny: **1** - gluten, **3** – jaja, **4** – ryby i skorupiaki,
5 – orzechy ziemne i inne orzechy, **6** – soję, **7** – mleko i produkty pochodne, **9** – seler,
10 – gorczycę, **11** – sezam, **12** – dwutlenek siarki, **13** – łubin.

Menu 13-19.12.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), wysokobiałkową (D. WB), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszennego; kompot bez cukru, bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Sobota 16.12.2023

Śniadanie

- Szynek wieprzowa 60g^{1,6,7,9,10,11} (50kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszennego

9 - dodatkowo kefir naturalny 100g⁷ (**51kcal**)

II Śniadanie

- Trójkącik chleba razowego¹ (20g) z pomidorem (15g), liściem sałaty i oliwkami (5g) (52kcal) **2**– chleb pszenny¹, pomidor bez skórki
- Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6**- jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Zupa ogórkowa 300ml^{7,9} (106kcal) **2**– zupa jarzynowa 300ml^{7,9} (92kcal)
- Filet z kurczaka w sosie miodowo-musztardowym 150g^{1,10} (w tym 100g mięsa) (201kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Brukselka z bułką tartą 120g^{1,7} (114kcal) **2**- tarta marchewka z jabłkiem i jogurtem 120g⁷ (53kcal)
- Kompot jabłkowo-rabarbarowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1 szt.

Kolacja:

- Kiełbasa żywiecka 30g^{1,3,6,7,9,10,11} (43kcal)
- Ser twarogowy w plastrach 30g⁷ (40kcal) **ML**- pasta z zielonego groszku 30g (62kcal)
- Pomidor ze szczypiorem 50g (11kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszennego

II Kolacja

- Chleb żytni na zakwasie 80g¹⁺ + masło 5g⁷ + kiełbasa krakowska 15g^{1,3,6,7,10,11} + papryka 15g (261kcal) **2**- chleb pszenny¹, liść sałaty
- Woda 250ml

Produkty i potrawy mogą zawierać alergeny: **1** - gluten, **3** – jaja, **4** – ryby i skorupiaki,
5 – orzechy ziemne i inne orzechy, **6** – soję, **7** – mleko i produkty pochodne, **9** – seler,
10 – gorczycę, **11** – sezam, **12** – dwutlenek siarki, **13** – łubin.

Menu 13-19.12.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), wysokobiałkową (D. WB), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszennego; kompot bez cukru, bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Niedziela 17.12.2023

Śniadanie

- Jajka na twardo z sosem jogurtowo-koperkowym 1,5szt./20g^{3,7} (149kcal) ML- sos na jogurcie sojowym⁶
- Ogórek 50g (6kcal) 2– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Kakao 250ml⁷ (200kcal) ML- Kakao na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal)

9 - dodatkowo serek wiejski 150g (152kcal)⁷

II Śniadanie

- Chleb razowy 20g¹⁺ + mix 3g⁷ + 1/2 plasterka wędliny + papryka 10g (76kcal) 2– chleb pszenny¹, pomidor bez skórki
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Ryżanka 300ml⁹ (179kcal)
- Tradycyjne zrazy wieprzowe w sosie myśliwskim 150g (w tym 100g mięsa)^{1,9,10} (159kcal) 2– schab w sosie własnym¹ (201kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, ogórek kiszony, papryka, pomidor, cebula) 120g (52kcal) 2– surówka z selera i jabłka na jogurcie 120g^{7,9} (50kcal)
- Kompot truskawkowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Szynka Gotowana 60g^{1,6,9} (64kcal)
- Pomidor na liściu sałaty 50g (10kcal) 2 – pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszennego

II Kolacja

- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Produkty i potrawy mogą zawierać alergeny: **1** - gluten, **3** – jaja, **4** – ryby i skorupiaki,
5 – orzechy ziemne i inne orzechy, **6** – soję, **7** – mleko i produkty pochodne, **9** – seler,
10 – gorczycę, **11** – sezam, **12** – dwutlenek siarki, **13** – łubin.

Menu 13-19.12.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), wysokobiałkową (D. WB), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszennego; kompot bez cukru, bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Poniedziałek 18.12.2023

Śniadanie

- Szynek drobiowa 40g^{1,6,9} (57kcal)
- Jogurt naturalny 100g⁷ (opakowanie jednostkowe) (60kcal) **ML**- jogurt sojowy 100g⁶ (opakowanie jednostkowe) (66kcal)
- Ogórek kiszony 50g (5kcal) **2**- pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszennego

9 - dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Sałatka z pomidorem, mozzarellą i bazylią 15/15/1g⁷ + 1/2 kromki chleba razowego z mixem 20g^{1,7} (127kcal) **2**- chleb pszenny¹
- Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6**- jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Kapuśniak 300ml⁹ (94kcal) **2**- zupa koperkowa 300ml⁹ (122kcal)
- Gulasz z kurczaka w lekkim sosie curry 200g (w tym 100g mięsa) (209kcal)¹
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z marchewki, pora, jabłka i pietruszki 120g (72kcal) **2**- surówka z marchewki i pietruszki 120g (93kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Szynek Gotowana 60g^{1,6,9} (64kcal)
- Papryka 50g (16kcal) **2**- pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszennego

II Kolacja

- Bułka żytnia 65g¹ + masło 5g⁷ + szynka drobiowa 15g^{1,6,9} + papryka 15g (273kcal) **2**- bułka pszenna¹, liść sałaty
- Woda 250ml

Produkty i potrawy mogą zawierać alergeny: **1** - gluten, **3** – jaja, **4** – ryby i skorupiaki,
5 – orzechy ziemne i inne orzechy, **6** – soję, **7** – mleko i produkty pochodne, **9** – seler,
10 – gorczycę, **11** – sezam, **12** – dwutlenek siarki, **13** – łubin.

Menu 13-19.12.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), wysokobiałkową (D. WB), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszennego; kompot bez cukru, bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Wtorek 19.12.2023

Śniadanie

- Makaron na mleku 90/200g (214kcal)^{1,3,7} **6-** makaron razowy^{1,3} **ML-** na napoju sojowym 90/200g (145kcal)^{1,3,6}
- Szynka biała 30g^{1,6,9} (43kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g
- Chleb razowy/pszeny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

9 - dodatkowo kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)

II Śniadanie

- Chleb razowy 20g¹⁺ pasta twarogowa ze szczypiorem 15g⁷ (69kcal) **2-** chleb pszenny¹
- Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa meksykańska 300ml (209kcal) **2-** lekka zupa jarzynowa 300ml⁹ (92kcal)
- Bitka wieprzowa w sosie własnym 150g (w tym 100g mięsa) (223kcal)
- Kasza gryczana 200g (240kcal) **2-** kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Surówka z selera i jabłka na jogurcie 120g^{7,9} (50kcal) **ML-** na jogurcie sojowym⁶
- Kompot śliwkowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Miruna zapiekana w jarzynach na ciepło (w tym ryba 60g) 150g^{4,9} (123kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Ogórek 50g (6kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszennego

II Kolacja

- Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Produkty i potrawy mogą zawierać alergeny: **1** - gluten, **3** – jaja, **4** – ryby i skorupiaki,
5 – orzechy ziemne i inne orzechy, **6** – soję, **7** – mleko i produkty pochodne, **9** – seler,
10 – gorczycę, **11** – sezam, **12** – dwutlenek siarki, **13** – łubin.