

Menu 20-26.12.2023r.
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 20.12.2023

Śniadanie

- Szyńka Gotowana 30g^{1,6,9} (32kcal)
- Ser feta 30g⁷ (80kcal) **2**– ser twarogowy w plastrach 30g⁷ (40kcal) **ML**- tofu wędzone 30g⁶ (20kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Pomidor 50g (7kcal) **2**- pomidor bez skórki 50g
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g⁷ (142kcal) **2**- chleb pszeny¹
- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (40kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa kalafiorowa z kaszą manną i koperkiem 300ml (165kcal)^{1,7,9}
- Kotlety de volaille (pietruszka, masło) 150g^{1,3,7} (257kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Buraczki na ciepło 120g (75kcal)
- Kompot wiśniowy 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

Kolacja:

- Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g^{6,9} (306kcal) **2**– 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
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Ogórek kiszony 50g (5kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- 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 20-26.12.2023r.

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 21.12.2023

Śniadanie

- Kasza manna na mleku 300ml^{1,7} (227kcal) 6– owsianka na mleku 200/40g (252kcal)^{1,7} ML - owsianka na napoju sojowym 200/40g (216kcal)^{1,6}
- Krakowska Pieczona 30g^{1,6,9} (43kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) 2– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- 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 kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)

II Śniadanie

- Jogurt naturalny z bananem 50/25g⁷ (54kcal)
- Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Grochówka 300ml⁹ (208kcal) 2– krupnik z dodatkiem fileta z kurczaka 300ml⁹ (201kcal)
- Pierogi leniwe 250g^{1,3,7} (473kcal) ML- „leniwe” z tofu 250g⁶ (392kcal)
- Sos jogurtowy z dodatkiem owoców leśnych 100g⁷ (57kcal) 6- sos bez dodatku cukru ML- sos na bazie jogurtu wegańskiego⁶
- Jabłko 2szt.
- Kompot jabłkowo-agrestowy 250ml (70kcal)

Kolacja:

- Sałatka grecka 100g⁷ (125kcal) 2– sałatka z mozzarellą 100g⁷ (137kcal) ML- sałatka z tofu 100g⁶ (84kcal)
- Szynka konserwowa 40g^{1,6,7,9,10,11} (63kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

II Kolacja

- Bułka żytnia 65g¹ + masło 5g⁷ + twaróg 30g⁷ + ogórek 15g (265kcal) 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 20-26.12.2023r.

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 22.12.2023

Śniadanie

- Pasta jajeczna z dodatkiem ogórka kiszzonego i majonezu 100g^{3,7,10} (191kcal) **2-** pasta jajeczna z koperkiem na jogurcie 100g^{3,7} (128kcal)
- Pomidor z sałatą 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki z sałatą 50g
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Kakao 250ml⁷ (200kcal) **ML-** Kakao na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal)

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

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

II Śniadanie

- Jogurt naturalny z bananem 50/25g⁷ (54kcal)
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 100g/200ml^{1,3,7,9} (359kcal) **6-** z makaronem razowym
- Dorsz panierowany 140g^{1,3,4} (186kcal) **2-** dorsz pieczony skropiony cytryną 120g⁴ (107kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z kapusty pekińskiej 120g (pomidor, ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula) (52kcal) **2-** sałata z pomidorami bez skórki w cytrynowym dressingu 120g (61kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Gruszka 1szt.

Kolacja:

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Ser Edamski 60g⁷ (188kcal) **ML-** ser wegański 60g^{1,6,10,11} (176kcal)
- Ogórek kiszony na liściu sałaty 50g (6kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 50g (64 kcal)¹ zamiast pszennego

II Kolacja

- Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6-** 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 20-26.12.2023r.
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 23.12.2023

Śniadanie

- Owsianka na mleku 200/40g (252kcal)^{1,7} **ML**- owsianka na napoju sojowym 200/40g (216kcal)^{1,6}
- Chleb pszenny 50g¹ (129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Salceson 30g^{1,3,6,7,9,10,11} (97kcal) **2**- pieczeń rzymska 30g^{1,6,9} (63kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2**- pomidor bez skórki 50g
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

9- dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Chleb z mixem 20/3g^{1,7} + sałatka z kurczakiem 25g (94kcal)
- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Obiad

- Krupnik 300ml^{1,9} (239kcal)
- Pieczone udka z kurczaka 150g (239kcal) **2**- bez skóry 150g (189kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Marchewka na maselku 120g⁷ (72kcal) **6**- surówka z białej kapusty i marchewki 120g (68kcal)
- Kompot jabłkowo-rabarbarowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Ser twarogowy w plastrach 60g⁷ (79kcal) **ML**- szynkówka drobiowa 60g^{1,6,7,9,10,11} (48kcal)
- 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

- 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
- 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 20-26.12.2023r.
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 24.12.2023

Śniadanie

- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Masło 20g⁷ (147kcal)
- Ser Gouda 60g⁷ (188kcal) 2– twaróg 60g⁷ (79kcal) ML - ser wegański 60g^{1,6,10,11} (176kcal)
- Pomidor na liściu sałaty 50g (10kcal) 2– pomidor bez skórki na sałacie 50g
- 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 z bananem 50/25g⁷ (54kcal)
- Sałatka jarzynowa 100g^{3,7,9} (111kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Barszcz czerwony z uszkami 300ml/80g^{1,9} (240kcal)
- Karp smażony 150g^{1,3,4} (193kcal) 2– pieczony filet z dorsza bez panierki 120g⁴ (92kcal)
- Ziemniaki z koperkiem 100g (77kcal)
- Kapusta z grzybami i suszonymi śliwkami 80g¹ (88kcal) 2– buraczki na ciepło 80g (64kcal)
- Pierogi z kapustą i grzybami 250g(ok. 5-6 szt.)^{1,3,7} (365kcal) 2– ruskie 250g^{1,3,7} (436kcal)
- Kompot z suszu 250ml (70kcal)

Kolacja:

- Śledzie z farszem pomidorowym z cebulą i natką pietruszki 150g⁴ (147kcal) 2– ryba po grecku 150g^{4,9} (w tym 60g ryby) (151kcal)
- Paszteciki z ciasta francuskiego z cebulą i pieczarkami 2szt. (około 80g)^{1,3,6,7,9} (218kcal) ML- 4szt. bez pasztecików ze szpinakiem i fetą (około 160g)^{1,3,6,7,9} (436kcal)
- Paszteciki z ciasta francuskiego ze szpinakiem i fetą 2szt. (około 80g)^{1,3,6,7,9} (274kcal)
- Barszcz czysty 250ml

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 20-26.12.2023r.
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 25.12.2023

Śniadanie

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Masło 20g⁷ (147kcal)
- Sałatka jarzynowa na liściu sałaty 100g^{3,7,9} (111kcal)
- Karkówka pieczona z czosnkiem 60g^{1,6,9} (86kcal)
- Szynka dębowa 60g^{1,6,7,9,10,11} (76kcal)
- Ogórek świeży ze szczypiorem 50g (7kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)

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

9- dodatkowo kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)

II Śniadanie

- Jabłko 1/2szt. (38kcal)
- Ryba po grecku 100g^{4,9} (w tym 50g ryby podanej osobno) (95kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Rosół z makaronem 100g/200ml^{1,3,9} (260kcal)
- Pieczona pierś indyka w sosie śmietanowym 120g⁷ (w tym 100g mięsa) (154kcal)
- Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
- Surówka z kolorowej papryki 120g¹⁰ (67kcal) **2**– surówka z selera i jabłka z rodzynkami 120g⁷ (72kcal)
- Kompot ze śliwek i jabłek 250ml (70kcal)

Kolacja:

- Kiełbaski białe 100g^{3,10} (228kcal) + ćwikła 10g^{3,6,7,9,10,11} (4kcal) **2**– bez ćwikły
- Rolada pieczona w ziołach 60g^{1,6,7,9,10,11} (104kcal)
- Masło 20g⁷ (147kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Pomidor ze szczypiorem 50g (10kcal) **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.

Menu 20-26.12.2023r.
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 26.12.2023

Śniadanie

- Ryba po grecku 150g^{4,9} (w tym 60g ryby podanej osobno) (151kcal)
- Schab pieczony 60g (149kcal)
- Szyńka z indyka 40g^{1,6,7,9,10,11} (33kcal)
- Ogórek na liściu sałaty 50g (10kcal) 2– pomidor bez skórki na liściu sałaty 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Masło 20g⁷ (147kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (40kcal)
- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 90g/210ml^{1,3,9} (359kcal)
- Schabowe zrazy z ogórkiem i musztardą 130g¹⁰ (141kcal) 2– schab duszony w sosie własnym 170g (w tym 100g mięsa)^{1,9} (228kcal)
- Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
- Marchewka na masełku 120g (72kcal)
- Kompot śliwkowy 250ml (70kcal)

Kolacja:

- Pasta twarogowa z rzodkiewką i koperkiem 50g⁷ (59kcal) 2– z samym koperkiem **ML-** „twarożek” z tofu z koperkiem 50g⁶ (36kcal)
- Szyńka pieczona 60g (59kcal)
- Pomidor ze szczypiorem 50g (10kcal) 2– pomidor bez skórki 50g
- Masło 20g⁷ (147kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

II Kolacja

- Plaster pieczonego pasztetu + trójkąt chleba żytniego na zakwasie + ogórek kiszony 20/20/15g¹ (91kcal) 2- chleb pszenny¹, sałata
- 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.