

Menu 22-28.11.2023r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: łatwostrawna (2), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Środa 22.11.2023

Śniadanie

- Owsianka na mleku z siemieniem lnianym 200/40g (252kcal)^{1,7} **ML** - owsianka na napoju sojowym z siemieniem lnianym 200/40g (234kcal)^{1,6}
- Kiełbasa żywiecka 30g^{1,6,7,9,10,11} (57kcal)
- Papryka 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 (114kcal)¹ zamiast pszennego

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

II Śniadanie

- Chleb razowy 20g (37kcal)¹ **2**– chleb pszenny¹
- Sałatka z tuńczyka, ryżu brązowego, groszku, kukurydzy i koperku^{4,7,10} 35g (34kcal) **2**- plasterki wędliny wieprzowej^{1,3,6,7,9,10,11} + sałata 15g
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Grochówka 300ml⁹ (137kcal) **2**– zupa toskańska 300ml⁹ (105kcal)
- Pierogi ruskie polane odrobiną masła z natką pietruszki 350g^{1,3,7} (608kcal) **ML**- pierogi z soczewicą 350g^{1,3} (875kcal)
- Surówka z sałaty i pomidora z oliwą 120g (65kcal) **2**– w surówce pomidory bez skórki
- Kompot wiśniowy 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

Kolacja:

- Polędwica sopocka 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (74kcal)
- Ogórek kiszony 50g (5kcal) **2** – pomidor bez skórki 50g
- 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

- 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 22-28.11.2023r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: **łatwostrawna (2)**, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **(6)** chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, **bogatobiałkowa (9)**, **bezmleczną (ML)** masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Czwartek 23.11.2023

Śniadanie

- Szynkówka z indyka 30g^{1,6,9} (43kcal)
- Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g^{3,7} (92kcal) **ML**– na jogurcie wegańskim⁶
- Pomidor na liściu sałaty 50g (10kcal) **2**– pomidor bez skórki na liściu sałaty 50g
- 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

- Chleb razowy 20g (37kcal)¹ **2**– chleb pszenny¹
- Pasta twarogowa z rzodkiewką⁷ 25g (22kcal)
- Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Zupa koperkowa 300ml⁹ (122kcal)
- Bigos 350g^{1,3,7,10} (400kcal) **2**– gulasz drobiowy w sosie pomidorowym (w tym 100g piersi kurczaka) 200g^{1,9} (172kcal) + surówka z selera, korzenia oraz liści pietruszki 120g⁹ (78kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal) **2**– kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Kompot jabłkowo-porzeczkowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Pasta twarogowa z dodatkiem słodkiej papryki 60g⁷ (90kcal) **ML**– hummus 30g^{6,11} (98kcal)
- Filet złocisty 30g^{1,6,7,9,10,11} (57kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Ogórek 50g (6kcal) **2** – Pomidor bez skórki 50g (11kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

II Kolacja

- Bułka żytnia 65g¹ + masło 5g⁷ + ser Gouda 15g⁷ + ogórek 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 22-28.11.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: łatwostrawna (2), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Piątek 24.11.2023

Śniadanie

- Kasza manna na mleku z dodatkiem sosu z owoców leśnych (podane osobno) 300/20ml^{1,7} (234kcal) **6-** owsianka na mleku z dodatkiem sosu (bez cukru) z owoców leśnych 40g//200ml/20g (269kcal)^{1,7} **ML** - owsianka na napoju sojowym z dodatkiem sosu z owoców leśnych 40g//200ml/20g (246kcal)^{1,7}
- Chleb razowy/pszeny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Jajko gotowane posypane natką pietruszki 1szt./2g³ (79kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (40kcal)
- Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Zupa z fasolki szparagowej 300ml⁹ (123kcal)
- Panierowana miruna skropiona cytryną 140g^{1,3,4} (217kcal) **2-** pieczona miruna 120g⁴ (107kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z buraczków 120g (75kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Sałatka grecka z fetą 100g⁷ (125kcal) **2-** sałatka z mozzarellą 100g⁷ (137kcal) **ML-** tofu zamiast fety⁶
- Ser twarogowy z ziołami w plastrach 30g⁷ (40kcal) **ML-** smalczyk z fasoli i jabłka 30g^{1,6,10,11} (70kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

II Kolacja

- Sok pomidorowy 200g (36kcal)

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 22-28.11.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: łatwostrawna (2), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Sobota 25.11.2023

Śniadanie

- Owsianka na mleku z siemieniem lnianym 200/40/10g (308kcal)^{1,7} **ML-** na napoju sojowym (272kcal)^{1,6}
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Szynek drobiowa 30g^{1,6,9} (32kcal)
- Papryka 50g (16kcal) 2- pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

9- dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, burak, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) 2- w sa-
łatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej buraka
- Jogurt naturalny z bananem 50/25g⁷ (109kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 90g/210ml (245kcal)^{7,9} 6- z ryżem brązowym
- Gulasz drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 200g¹ (w tym 100g mięsa) (226kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z ogórka kiszzonego i pora 120g (32kcal) 2- sałata z jogurtem i koperkiem 120g⁷ (26kcal)
- Kompot jabłkowo-rabarbarowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Ser twarogowy 60g⁷ (79kcal) **ML** - ser wegański 60g^{1,6,10,11} (176kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Pomidor z posiekaną cebulą 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 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 22-28.11.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: łatwostrawna (2), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Niedziela 26.11.2023

Śniadanie

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Jajko z sosem musztardowym 1,5szt./20g^{7,10} (158kcal) 2– z sosem koperkowym⁷ (149kcal)
- Ogórek świeży ze szczypiorkiem 50g (7kcal) 2- pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

9 - dodatkowo kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)

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

Obiad

- Rosół z makaronem 100g/200ml^{1,3,9} (260kcal)
- Kotlety de volaille 150g^{1,3,7} (257kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Kalafior z odrobiną bułki tartej 120g^{1,7} (83kcal) 2/6– bez bułki 6– al dente
- Kompot truskawkowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Krakowska parzona 60g^{1,6,9} (86kcal)
- Pomidor z koperkiem 50g (10kcal) 2– pomidor bez skórki z koperkiem 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

- Chleb razowy 20g (37kcal)¹
- Gzik z rzodkiewką 15g⁷ (17kcal)
- 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 22-28.11.2023r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: łatwostrawna (2), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Poniedziałek 27.11.2023

Śniadanie

- Szynkówka z indyka 60g^{1,6,9} (86kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (147kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) 2– pomidor bez skórki (10kcal)
- Kawa zbożowa na mleku 250ml⁷ (143kcal) ML- kawa zbożowa na napoju owsianym 250ml¹ (130kcal)

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

9- dodatkowo kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)

II Śniadanie

- Chleb razowy 20g (37kcal)¹ 2– chleb pszenny¹
- Serek wiejski z rzodkiewką i koperkiem⁷ 50g (49kcal)
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

- Zupa fasolowa 300ml⁹ (187kcal) 2– zupa z fasolki szparagowej 300ml⁹ (106kcal)
- Pierogi leniwe 350g^{1,3,7} (662kcal) ML- „leniwe” z tofu 350g⁶ (468kcal)
- Sos jogurtowy z dodatkiem owoców leśnych 100g⁷ (57kcal) 6- sos bez dodatku cukru ML- sos na bazie jogurtu wegańskiego⁶
- Kompot śliwkowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 2szt.

Kolacja:

- Ser Tylżycki 60g⁷ (188kcal) ML- hummus 60g⁶ (196kcal)
- Papryka 50g (16kcal) 2– pomidor bez skórki 50g
- Mix 20g⁷ (147kcal)
- 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 22-28.11.2023r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: łatwostrawna (2), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Wtorek 28.11.2023

Śniadanie

- Owsianka na mleku z siemieniem lnianym 200/40/10g (308kcal)^{1,7} **ML**- na napoju sojowym (272kcal)^{1,6}
- Filet złocisty 30g^{1,6,7,9,10,11} (57kcal)
- Pomidor na liściu sałaty 50g (10kcal) **2**- pomidor bez skórki na liściu sałaty 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

9- dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)
- Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g⁷ (142kcal) **2**- chleb pszenny¹

Obiad

- Zupa ogórkowa 300ml^{7,9} (106kcal) **2**- zupa ziemniaczana 300ml⁹ (138kcal)
- Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym 200g¹ (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 wiśniowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Parówki 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 z cebulą 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

- 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** - lubin.