

Menu 10-16.01.2024r.
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; kompot bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Środa 10.01.2024

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}
- Szyńka konserwowa 30g^{1,3,6,7,9,10,11} (43kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszeny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g (72kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Bułka żytnia 65g¹ + masło 5g⁷ + szynka drobiowa 15g^{1,6,9} + papryka 15g (243kcal) **2**- bułka pszenna¹, liść sałaty
- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (40kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa dyniowa 300ml (118kcal)^{7,9}
- Panierowana pierś z kurczaka 150g^{1,3} (206kcal) **2**– pierś z kurczaka bez panierki 100g (98kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, ogórek, papryka, kukurydza, czerwona cebula, oliwa) 120g (52kcal) **2**– surówka z marchewki i jabłka 120g (92kcal)
- Kompot wiśniowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Filet złocisty 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (84kcal)
- Ogórek kiszony 50g (5kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Chleb razowy/pszeny 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** – łubin.

Menu 10-16.01.2024r.
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; kompot bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Czwartek 11.01.2024

Śniadanie

- Szynka Gotowana 30g^{1,6,9} (32kcal)
- Sałatka jarzynowa 100g^{3,7,9,10} (111kcal) **ML-** na jogurcie sojowym⁶
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Jabłko 1/2szt. (38kcal)
- Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 90g/210ml (245kcal)^{1,3,7,9} **6-** z makaronem razowym
- Kotlety mielone wieprzowe 175g^{1,3} (426kcal) **2-** wersja pieczona
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z pora i jabłka 120g^{7,10} (70kcal) **ML-** na jogurcie sojowym⁶ **2-** surówka z marchewki i jabłka na jogurcie 120g⁷ (53kcal)
- Kompot jabłkowo-agrestowy 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

Kolacja:

- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Pasta twarogowa 50g⁷ (60kcal) **ML-** tofu wędzone 30g⁶ (20kcal)
- Szynek z indyka 30g^{1,6,9} (43kcal)
- Ogórek 50g (6kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6- chleb razowy 50g¹ (114kcal) zamiast pszennego

II Kolacja

- Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
- 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 10-16.01.2024r.
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; kompot bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Piątek 12.01.2024

Śniadanie

- Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem na liściu sałaty 100g^{3,7} (128kcal) **ML**- z jogurtem sojowym⁶
- Pomidor 50g (10kcal) **2**- pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/259kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Chleb z mixem 20g^{1,7} + serek wiejski z posiekanym szczypiorkiem 20g⁷ (86kcal)
- Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ + pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g⁷ (142kcal) **2**- chleb pszenny¹
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa fasolowa jarska 300ml⁹ (188kcal) **2**– zupa koperkowa 300ml^{7,9} (122kcal)
- Ryba po grecku 350g^{1,4,9} (w tym 120g ryby podane osobno) (276kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Mix 20g (144kcal)⁷
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Ser Gouda 60g⁷ (188kcal) **ML** - ser wegański 60g^{1,6,10,11} (198kcal)
- Ogórek kiszony 50g (5kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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 10-16.01.2024r.
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; kompot bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Sobota 13.01.2024

Śniadanie

- 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
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Papryka 50g (16kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Zielona sałatka z oliwą i nasionami słonecznika 50g + kromka chleba razowego z mixem 20g^{1,7} (96kcal)
- Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6**- jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Kapuśniak 300ml⁹ (105kcal) **2** – zupa jarzynowa 300ml^{7,9} (92kcal)
- Kotlety pożarskie z pieca konwekcyjno- parowego 150g^{1,3,9} (338kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Mix sałat z pomidorami, cebulą i oliwą 120g (37kcal) **2**– w surówce pomidory bez skórki
- Kompot jabłkowo-rabarbarowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Szynek wieprzowa 30g^{1,6,9} (43kcal)
- Ser twarogowy w plastrach 30g⁷ (39kcal) **ML**- hummus 30g⁶ (88kcal)
- Pomidor z cebulą 50g (10kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g
- Mix 20g (144kcal)⁷
- 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 10-16.01.2024r.
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; kompot bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Niedziela 14.01.2024

Śniadanie

- Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem na jogurcie 200g⁷ (169kcal) **6-** ryż brązowy **ML-** na jogurcie sojowym⁶
- Szynka konserwowa 30g^{1,3,6,7,9,10,11} (43kcal)
- Ogórek 50g (6kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g (72kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

II Śniadanie

- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)
- Mandarynka 1szt. (29kcal)

Obiad

- Rosół z makaronem 100g/200ml^{1,3,9} (260kcal)
- Filet z kurczaka w sosie miodowo-musztardowym 150g^{1,10} (w tym 100g mięsa) (201kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z jabłka, pora i ogórka kiszzonego 120g (59kcal) **2-** surówka z marchewki i ananasa 120g (99kcal)
- Kompot truskawkowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Połędwica sopocka 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (74kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki na liściu sałaty 50g (10kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- 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 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 10-16.01.2024r.
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; kompot bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Poniedziałek 15.01.2024

Śniadanie

- Filet królewski na liściu sałaty 40g^{1,6,9} (32kcal)
- Jogurt naturalny (opakowanie jednostkowe) 100g⁷ (60kcal) **ML-** sojowy 100g⁶ (66kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Sok wielowarzywny 125ml (23kcal)

Obiad

- Zupa kalafiorowo-koperkowa 300ml (114kcal)^{7,9}
- Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 250g¹ (w tym 100g mięsa) (170kcal)
- Kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Fasolka szparagowa z sezamem 120¹¹ (72kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Ser Edamski 30g⁷ (94kcal) **ML-** tofu wędzone 30g⁶ (20kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g
- Paluszki rybne (wyrób własny) na ciepło (w tym 60g ryby) 100g^{1,3,4,9} (148kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- 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 10-16.01.2024r.
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; kompot bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Wtorek 16.01.2024

Śniadanie

- Zupa mleczna z makaronem 200/100g^{1,3,7} (214kcal) **6-** z makaronem razowym **ML-** na napoju sojowym⁶
- Ser twarogowy w plastrach 30g⁷ (40kcal) **ML-** ser wegański 30g^{1,6,10,11} (88kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g (72kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Chleb razowy 20g¹ + sałatka z kawałkami kurczaka 70g (101kcal) **2-** chleb pszenny
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa ogórkowa 300ml (109kcal)⁹ **2-** zupa z cukinii 300ml⁹ (95kcal)
- Zapiekane udka kurczaka 150g (266kcal) **2-** udka bez skóry 150g (125kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Buraczki na ciepło 120g (86kcal) **6-** surówka mafijna (buraki, jabłko, ogórek kiszony, cebula) 120g⁷ (67kcal)
- Kompot jabłkowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Krakowska Pieczona 60g^{1,6,9} (86kcal)
- Pomidor z cebulką 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g
- Mix 20g (144kcal)⁷
- 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** – łubin.