

Menu 17-23.01.2024r.
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 17.01.2024

Śniadanie

- Serek wiejski z natką pietruszki 100g⁷ (98kcal) **ML**– tofu wędzone 60g⁶ (40kcal)
- Szynek z drobiowa 30g^{1,6,9} (43kcal)
- Chleb razowy/pszenno 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Ogórek na sałacie 50g (6kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Chleb z mixem 20g¹ + plasterki wędliny^{1,6,9} + ogórek kiszony 30g (75kcal) **2**- chleb pszenno¹, plaster pomidora
- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Obiad

- Grochówka 300ml⁹ (208kcal) **2**– zupa jarzynowa z kurczakiem 300ml⁹ (135kcal)
- Pierogi z mięsem polane odrobiną masła 350g^{1,3,7} (741kcal)
- Surówka z pora i marchwi 120g^{7,10} (77kcal) **ML**- na jogurcie wegańskim⁶ **2**– surówka z selera i marchwi 120g⁷ (42kcal)
- Kompot wiśniowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Chleb razowy/pszenno 100g¹ (227/258kcal)
- Polędwica sopočka 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (74kcal)
- Pomidor 50g (13kcal) **2**– pomidor bez skórki
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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 17-23.01.2024r.
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 18.01.2024

Śniadanie

- Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g⁷ (77kcal) **2**– z koperkiem **ML**- ser wegański 60g^{1,6,10,11} (198kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Kakao 250ml⁷ (200kcal) **ML**- Kakao na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal)

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

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

II Śniadanie

- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (41kcal)
- Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Zupa szczawiowa z jajkiem 0,5szt./300ml^{3,7,9} (143kcal)
- Bitki wieprzowe w sosie własnym 200g (w tym 100g mięsa) (223kcal)
- Kasza gryczana 200g (240kcal) **2**– kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Surówka z ogórków kiszonych, buraczków i cebuli 120g (37kcal) **2**– surówka z buraczków i natki pietruszki 120g (86kcal)
- Kompot jabłkowo-agrestowy 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
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Pomidor 50g (11kcal) **2** – pomidor bez skórki 50g (11kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (258 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 17-23.01.2024r.
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 19.01.2024

Śniadanie

- Owsianka z siemieniem lnianym na mleku 40/5/200g (279kcal)^{1,7} **ML-** na napoju sojowym (216kcal)^{1,7}
- Serek topiony (opakowanie jednostkowe) 25g⁷ (75kcal) **ML-** tofu wędzone 30g⁶ (20kcal)
- Chleb razowy/pszeny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g (72kcal)⁷
- Pomidor ze szczypiorem 50g (11kcal) **2-** pomidor bez skórki z koperkiem 50g (10kcal)
- 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 + pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g⁷ (**256kcal**) **2-** bułka pszenna¹
- Pomarańcza 1/4szt. (23kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Barszcz ukraiński 300ml⁹ (104kcal) **2-** barszcz czerwony 300ml⁹ (101kcal)
- Panierowana miruna skropiona cytryną 140g^{1,3,4} (217kcal) **2-** pieczona miruna skropiona cytryną 120g⁴ (107kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z białej rzodkwi, kopru i kukurydzy na jogurcie 120g^{7,10} (58kcal) **ML-** na jogurcie sojowym⁶ **2-** surówka z selera i jabłka na jogurcie 120g^{7,9} (50kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Zapiekanka jajeczno-warzywna 200g^{3,7} (203kcal) **ML-** z serem wegańskim^{1,6,10,11}
- Pasta twarogowa z natką pietruszki 30g⁷ (37kcal) **ML-** hummus 30g^{6,11} (98kcal)
- Mix 10g (72kcal)⁷
- Chleb razowy/pszeny 50g¹ (114/129kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 50g (114 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 17-23.01.2024r.
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 20.01.2024

Śniadanie

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Szynkówka z indyka 60g^{1,6,9} (86kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g
- Kawa zbożowa na mleku 250ml^{1,7} (143kcal) **ML**- kawa zbożowa na napoju owsianym 250ml¹ (75kcal)

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

9 - dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Jabłko 1/2 szt. 75g (38kcal)
- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 100g/200ml^{1,3,7,9} (359kcal) **6**- z makaronem razowym
- Potrawka z udek kurczaka w sosie koperkowym 200g^{1,7} (w tym 100g mięsa) (193kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, ogórek kiszony, papryka, pomidor, cebula) 120g (52kcal) **2**– gotowana marchewka z masłem 120g⁷ (62kcal)
- Kompot jabłkowo-rabarbarowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Paszтет pieczony 60g^{1,6,9} (187kcal) **2**– szynka biała 60g^{1,6,7,9,10,11} (104kcal)
- Ogórek kiszony 50g (6kcal) **2**– pomidor bez skórki 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

- 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 17-23.01.2024r.
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 21.01.2024

Śniadanie

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Jajko z sosem tatarskim 1,5szt./20g^{1,3,7,10} (159kcal) **2**– jajko w sosie koperkowym 1,5szt./40g^{3,7} (149kcal)
- Kakao 250ml⁷ (200kcal) **ML**- Kakao na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal)

9 - dodatkowo kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)

II Śniadanie

- Jogurt naturalny 50g⁷ (30kcal)

Obiad

- Ryżanka 300ml⁹ (180kcal)
- Filet z kurczaka panierowany 120g^{1,3} (176kcal) **2**– pierś z kurczaka bez panierki 100g (98kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z pora, marchwi, jabłka, papryki i kopru z majonezem 120g¹⁰ (118kcal) **2**– surówka z marchewki i jabłka na jogurcie 120g⁷ (53kcal)
- Kompot truskawkowy 250ml (70kcal)

Kolacja:

- Polędwica sopocka 30g^{1,3,6,7,9,10,11} (37kcal)
- Ser Feta 30g⁷ (80kcal) **2**– ser twarogowy w plastrach 30g⁷ (40kcal) **ML**- smalczyk z fasoli i jabłka 30g^{1,6,10,11} (70kcal)
- Pomidor na sałacie 50g (11kcal) **2** – pomidor bez skórki na sałacie 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

6 - chleb 35g (75kcal)¹+ Mix 5g (38kcal)⁷ + plasterek wędliny drobiowej^{1,3,6,7,9,10,11} + ogórek 25g

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 17-23.01.2024r.
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 22.01.2024

Śniadanie

- Szyńka wieprzowa 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (86kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Papryka 50g (16kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Kawa zbożowa na mleku 250ml^{1,7} (143kcal) **ML**- Kawa zbożowa na napoju owsianym 200ml¹ (104kcal)

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

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

II Śniadanie

- Chleb z mixem 20g^{1,7} + serek wiejski z posiekanym szczypiorkiem 20g⁷ (86kcal)
- Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ + szynka drobiowa 30g^{1,6,9} + papryka 10g (129kcal) **2**- chleb pszenny¹, liść sałaty

Obiad

- Zupa z pora z ziemniakami 300ml^{7,9} (125kcal) **2**– zupa ziemniaczana 300ml^{7,9} (138kcal)
- Pulpety drobiowe w sosie śmietanowo-koperkowym 200g^{1,3,7} (w tym 100g mięsa) (247kcal) **ML**- sos bez dodatku śmietany
- Kasza gryczana 200g (240kcal) **2**– kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Surówka z buraczków i natki pietruszki 120g (86kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Ser Edamski 60g⁷ (198kcal) **ML**- ser wegański 60g^{1,6,10,11} (196kcal)
- Ogórek kiszony 50g (5kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g
- 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 17-23.01.2024r.
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 23.01.2024

Śniadanie

- Serek wiejski z koperkiem 100g⁷ (98kcal) **ML-** Połudwica miodowa 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (74kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Dżem wiśniowy 20g^{1,11} (28kcal) **6-** dżem wiśniowy bez dodatku cukru 20g^{1,11} (23kcal)
- 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 jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Zielona sałatka z oliwą i nasionami słonecznika 50g + kromka chleba razowego z mixem 20g^{1,7} (96kcal)
- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Obiad

- Zupa z fasolki szparagowej 300ml⁹ (106kcal)
- Łopatka wieprzowa w sosie pieczeniowym 200g (w tym 100g mięsa)^{1,9} (228kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z białej rzodkwi, marchewki, szczypioru i jogurtu 120g^{7,10} (55kcal) **2-** surówka z selera i jabłka na jogurcie 120g^{7,9} (50kcal) **ML-** na jogurcie wegańskim⁶
- Kompot jabłkowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Pomidor 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Miruna zapiekana w jarzynach 150g^{4,9,10} (w tym 60g ryby) (117kcal)
- Szynek z indyka 30g^{1,6,9} (43kcal)
- 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.