

Menu 24-31.01.2024r.
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 24.01.2024

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}
- Kiełbasa Żywiecka 30g^{1,6,9,10} (86kcal)
- Pomidor na liściu sałaty 50g (10kcal) **2**– pomidor bez skórki na liściu sałaty 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g (72kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Bułka żytnia 65g¹ + masło 5g⁷ + ser Gouda 15g⁷ + papryka 15g (273kcal) **2**- bułka pszenna¹, liść sałaty
- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (41kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Krupnik 300ml^{1,9} (239kcal)
- Fasolka po bretońsku 350g⁹ (347kcal) **2**– gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 200g^{1,9} (172kcal) + surówka z selera, korzenia oraz liści pietruszki 120g⁹ (78kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Kompot wiśniowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Szynka Gotowana 60g^{1,6,9} (64kcal)
- Ogórek kiszony 50g (5kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227kcal)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 24-31.01.2024r.
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 25.01.2024

Śniadanie

- Szynek drobiowa 30g^{1,6,7,9,10,11} (24kcal)
- Buraczkowa pasta twarogowa 50g⁷ (52kcal) **ML-** hummus 50g⁶ (164kcal)
- Ogórek 50g (6kcal) **2** – pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Kawa zbożowa na mleku 250ml^{1,7} (143kcal) **ML-** kawa zbożowa na napoju owsianym 250ml¹ (130kcal)

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

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

II Śniadanie

- Sałatka grecka 50g⁷ + kromka chleba razowego z mixem 20g^{1,7} (141kcal)
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa brokułowa z ryżem 220ml/80g⁹ (151kcal)
- Filet z kurczaka panierowany 120g^{1,3} (176kcal) **2**– pierś z kurczaka pieczona bez panierki 100g (98kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z marchwi, pora i jabłka 120g (71kcal) **2**– surówka z marchewki i jabłka 120g (92kcal)
- Kompot śliwkowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

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

- 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 24-31.01.2024r.
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 pszenne; kompot bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Piątek 26.01.2024

Śniadanie

- Owsianka na mleku 200/40g (252kcal)^{1,7} **ML**- owsianka na napoju sojowym 200/40g^{1,6} (232kcal)
- Jajko z sosem tatarskim 1szt./20g^{1,3,7,10} (120kcal) **2**- jajko w sosie koperkowym 1szt./40g^{3,7} (110kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2**- pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenne 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g (72kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Chleb żytni bez drożdży 80g¹⁺ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g⁷ (229kcal) **2**- chleb pszenne¹
- Sok wielowarzywny 125ml⁹ (23kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Kapuśniak 300ml⁹ (105kcal) **2**- krem z białych warzyw 300ml⁹ (93kcal)
- Panierowany morszczuk skropiony cytryną 140g^{1,3,4} (217kcal) **2**- morszczuk pieczony bez panierki 120g⁴ (107kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z papryki, pomidora i koperku 120g (55kcal) **2**- surówka z selera, korzenia oraz liści pietruszki 120g⁹ (78kcal)
- Kompot wielowocowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Mix 20g (144kcal)⁷
- Chleb razowy/pszenne 100g¹ (227/258kcal)
- Ser Gouda 30g⁷ (99kcal) **ML**- ser wegański 30g^{1,6,10,11} (88kcal)
- Sałatka jarzynowa 100g^{3,7,9} (91kcal) **2**- bez dodatku groszku i kukurydzy
- Herbata czarna z cytryną 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 24-31.01.2024r.
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 27.01.2024

Śniadanie

- Pasta twarogowa ze szczypiorem 60g⁷ (85kcal) **ML-** szynka konserwowa 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (87kcal)
- Papryka na liściu sałaty 50g (16kcal) **2-** pomidor bez skórki na liściu sałaty 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Kakao 250ml⁷ (200kcal) **ML-** Kakao na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal)

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

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

II Śniadanie

- Wrap pszeny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (121kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty
- Jabłko 1/2szt. (38kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Barszcz czerwony 300ml⁹ (101kcal)
- Gulasz drobiowy 150g (100g mięsa + sos własny) (144kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z ogórków kiszonych, jabłka i pora 120g (37kcal) **2 –** surówka z marchewki i jabłka na jogurcie 120g⁷ (53kcal)
- Kompot z owoców leśnych 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

Kolacja:

- Szynkówka wieprzowa 60g^{1,6,7,9,10,11} (54kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2 –** pomidor bez skórki 50g
- 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 24-31.01.2024r.
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 28.01.2024

Śniadanie

- Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 100g^{3,7} (128kcal) **ML-** z jogurtem wegańskim⁶
- Ogórek z porem 50g (6kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Dżem truskawkowy 20g^{1,11} (28kcal) **6-** dżem truskawkowy bez dodatku cukru 20g^{1,11} (23kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Kawa zbożowa na mleku 250ml^{1,7} (143kcal) **ML-** Kawa zbożowa na napoju owsianym 200ml¹ (104kcal)

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

II Śniadanie

- Chleb z mixem 20g^{1,7} + plasterek wędliny^{1,6,9} + pomidor ze szczypiorem 15g (69kcal)
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Rosół z makaronem i pietruszką 100g/200ml^{1,3,9} (260kcal)
- Roladki schabowe w sosie pieczeniowym 120g (w tym 100g mięsa)^{1,9} (228kcal) **2-** w sosie własnym^{1,9}
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Czerwona kapusta na ciepło 120g (66kcal) **6-** surówka z czerwonej kapusty i jabłka 120g (70kcal) **2-** gotowana marchewka z dodatkiem masła 120g⁷ (62kcal)
- Kompot truskawkowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

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
- Pomidor z cebulą 50g (10kcal) **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 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 24-31.01.2024r.
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 pszenne; kompot bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

Poniedziałek 29.01.2024

Śniadanie

- Płatki kukurydziane na mleku 30g/200ml⁷ (213kcal) **6-** owsianka z siemieniem lnianym na mleku 40/5/200g (279kcal)^{1,7} **ML-** owsianka z siemieniem lnianym na napoju sojowym 40/5/200g (232kcal)^{1,6}
- Szynka konserwowa 30g^{1,3,6,7,9,10,11} (43kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g
- Chleb razowy/pszeny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g (72kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Chleb 20g¹ + sałatka z kawałkami kurczaka 70g (101kcal)
- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Obiad

- Zupa ogórkowa 300ml^{7,9} (106kcal) **2** – zupa jarzynowa 300ml^{7,9} (92kcal)
- Gulasz wieprzowy w sosie paprykowym 150g (w tym 100g mięsa chudego) (221kcal)
- Kasza gryczana 200g (240kcal) **2** – kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Surówka z pora i marchwi 120g^{7,10} (77kcal) **ML-** na jogurcie wegańskim⁶ **2-** surówka z selera i marchwi 120g⁷ (42kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Leczo (kielbasa z kurczaka, cukinia, pieczarki, koncentrat pomidorowy, cebula, papryka, kukurydza) 200g (128kcal) **2-** leczo z kielbasą z kurczaka, cukinią, marchewką w sosie pomidorowym 200g (120kcal)
- Ser twarogowy w plastrach 30g⁷ (40kcal) **ML-** tofu naturalne 30g⁶ (22kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

II Kolacja

- Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ + szynka drobiowa 15g^{1,6,9} + papryka 15g (129kcal) **2-** chleb pszeny¹, 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 24-31.01.2024r.
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 30.01.2024

Śniadanie

- Jogurt naturalny (opakowanie jednostkowe) 100g⁷ (60kcal) **ML**– jogurt sojowy 100g⁶ (66kcal)
- Szynkówka z indyka 40g^{1,6,9} (42kcal)
- Pomidor z koperkiem 50g (10kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g
- 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 kefir naturalny 100g⁷ (**51kcal**)

II Śniadanie

- Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2**- w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (41kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa szczawiowa z jajkiem 0,5szt./300ml^{3,7,9} (143kcal)
- Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 200g^{1,3,7} (w tym 100g mięsa) (240kcal)
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, ogórek kiszony, koper) 120g (52kcal) **2**– marchewka gotowana 120g (36kcal)
- Kompot jabłkowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Polędwica sopocka 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (74kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g
- 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 24-31.01.2024r.
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 31.01.2024

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}
- Szynka Gotowana 30g^{1,6,9} (32kcal)
- Ogórek ze szczypiorem 50g (6kcal) 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 (114kcal)¹ zamiast pszennego

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

II Śniadanie

- Sałata z pomidorami, oliwą i nasionami słonecznika 50g + kromka chleba razowego z mixem 20g^{1,7} + plaster twarogu 15g⁷ (146kcal)
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Grochówka 300ml⁹ (208kcal) 2– zupa z kurczakiem i warzywami 300ml⁹ (135kcal)
- Pierogi ruskie z cebulką 350/15g^{1,3,7} (763kcal) 2– pierogi ruskie polane odrobiną masła 350/5g^{1,3,7} (774kcal) ML– pierogi z soczewicą 350g^{1,3} (875kcal)
- Surówka mafijna (buraki, jabłko, ogórek kiszony, cebula) 120g⁷ (67kcal) 2– surówka z buraczków i natki pietruszki 120g (75kcal)
- Kompot wiśniowy 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

Kolacja:

- Ryba po grecku 130g^{4,9} (w tym 60g ryby) (151kcal)
- Ser Tylżycki 15g⁷ (47kcal) ML– ser wegański 15g^{1,6,10,11} (44kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) 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

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.