

Menu 3-9.01.2024r.
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 3.01.2024

Śniadanie

- Szynek drobiowa 30g^{1,6,7,9,10,11} (42kcal)
- Buraczkowa pasta twarogowa ze szczypiorem 30g⁷ (35kcal) **ML-** hummus 30g⁶ (98kcal)
- Chleb razowy/pszen 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2-** Pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)
- Mandarynka 1szt.

Obiad

- Zupa gulaszowa 300ml⁹ (212kcal) **2-** zupa z kurczakiem i warzywami 300ml⁹ (135kcal)
- Pierogi ruskie polane odrobiną masła 350g^{1,3,7} (774kcal) **ML-** pierogi z soczewicą 350g^{1,3} (875kcal)
- Surówka z jabłka, marchwi, selera, korzenia oraz liści pietruszki 120g⁹ (78kcal)
- Kompot wiśniowy 250ml (70kcal)
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Kolacja:

- 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/pszen 100g¹ (227/258kcal)
- Papryka 50g (16kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)

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 3-9.01.2024r.
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 4.01.2024

Śniadanie

- Kasza manna na mleku 300ml (227kcal)^{1,7} 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)
- Chleb razowy/pszeny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Ogórek 50g (7kcal) 2 – pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Chleb z mixem 20/3g^{1,7} + sałatka z kurczakiem 25g (94kcal)
- Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) 6- jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Zupa jarzynowa z grysiem 300ml^{1,7,9} (141kcal)
- Bitki wieprzowe w sosie własnym 150g (w tym 100g mięsa) (223kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z kapusty kiszonej 120g (72kcal) 2– surówka z selera i jabłka na jogurcie 120g^{7,9} (50kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Gruszka 1szt.

Kolacja:

- Filet królewski 60g^{1,6,7,9,10,11} (114kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) 2 – pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

II Kolacja

- Bułka żytnia 65g¹ + masło 5g⁷ + szynka drobiowa 15g^{1,6,9} + papryka 15g (243kcal) 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 3-9.01.2024r.
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 5.01.2024

Śniadanie

- Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem na ciepło 200g⁷ (250kcal) **ML**- z jogurtem sojowym⁶
- Chleb razowy/pszenno 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Pasta twarogowa 30g⁷ (39kcal) **ML**- ser wegański 30g^{1,6,10,11} (88kcal)
- Pomidor z sałatą i szczypiorkiem 50g (10kcal) **2**- pomidor bez skórki z sałatą i koperkiem (10kcal)
- Kawa zbożowa na mleku 250ml^{1,7} (143kcal) **ML**- kawa zbożowa na napoju owsianym 250ml¹ (130kcal)

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

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

II Śniadanie

- Sok wielowarzywny 125ml (23kcal)
- Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g⁷ (142kcal) **2**- chleb pszenno¹
- Woda 250ml

Obiad

- Grochówka bezmięśna 300ml⁹ (137kcal) **2**- zupa z cukinii 300ml^{7,9} (91kcal)
- Panierowany filec z limandy 140g^{1,3,4} (169kcal) **2**- pieczony filec z limandy (bez panierki) 120g⁴ (83kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z marchewki i pietruszki skropiona olejem 120g (93kcal)
- Kompot jabłkowo-porzeczkowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Ser Gouda 60g⁷ (188kcal) **ML**- ser wegański 60g^{1,6,10,11} (176kcal)
- Dżem wiśniowy 20g^{1,11} (28kcal) **6**- dżem bez dodatku cukru 20g^{1,11} (24kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenno 100g¹ (227/258kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2**- Pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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 3-9.01.2024r.
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 6.01.2024

Śniadanie

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Pasta jajeczna z dodatkiem szczypiorku 100g^{3,7,10} (128kcal) **ML-** na jogurcie sojowym⁶
- Pomidor na liściu sałaty 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- 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

- Jogurt naturalny z bananem 50/25g⁷ (109kcal)
- 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

Obiad

- Zupa ogórkowa 300ml (109kcal)^{7,9} **2-** zupa pomidorowa z ryżem 90g/210ml (245kcal)⁹
- Kotlety de volaille 150g^{1,3,7} (257kcal) **2-** filet kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym 200g^{1,3,7} (w tym 100g mięsa) (247kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Buraczki na ciepło 120g (50kcal) **6-** surówka mafijna (buraki, jabłko, ogórek kiszony, cebula) 120g⁷ (67kcal)
- 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)
- Papryka 50g (16kcal) **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 3-9.01.2024r.
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 7.01.2024

Śniadanie

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- 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
- Ogórek świeży ze szczypiorkiem 50g (7kcal) 2- pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Kawa zbożowa na mleku 250ml^{1,7} (143kcal) **ML**- kawa zbożowa na napoju owsianym 250ml¹ (130kcal)

9 - dodatkowo kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)

II Śniadanie

- Chleb 20g¹+ mix 2g⁷ + gzik z rzodkiewką 15g⁷ (34kcal)
- Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) 2- w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
- Woda 250ml

Obiad

- Rosół z makaronem 100g/200ml^{1,3,9} (260kcal)
- Udka kurczaka marynowane w musztardzie i majeranku 150g¹⁰ (259kcal) 2– Udka kurczaka bez skóry marynowane w majeranku 150g¹⁰ (259kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Fasolka szparagowa 120g (40kcal)
- Kompot truskawkowy 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

Kolacja:

- Krakowska parzona 30g^{1,6,9} (43kcal)
- Ser twarogowy 30g⁷ (39kcal) **ML** - ser wegański 30g^{1,6,10,11} (88kcal)
- 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

- 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 3-9.01.2024r.
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 8.01.2024

Śniadanie

- Jogurt naturalny (opakowanie jednostkowe) 100g⁷ (60kcal) **ML-** sojowy 100g⁶ (66kcal)
- Szyńka Gotowana 40g^{1,6,9} (43kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g (142kcal)⁷
- Pomidor 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Sok pomidorowy 125ml (23kcal)
- Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ + szynka drobiowa 15g^{1,6,9} + papryka 15g (122kcal) **2-** chleb pszenny¹, sałata
- Woda 250ml

Obiad

- Krupnik 300ml^{1,9} (239kcal)
- Gulasz drobiowy w lekkim sosie curry 250g^{1,7} (w tym 100g mięsa) (201kcal)
- Kopytka 200g^{1,3,7} (294kcal)
- Kapusta czerwona na ciepło 120g (66kcal) **2-** fasolka szparagowa 120g (40kcal)
- Kompot wielowocowy 250ml (70kcal)
- Gruszka 1szt.

Kolacja:

- Sałatka grecka 100g⁷ (125kcal) **2-** sałatka z mozzarellą 100g⁷ (137kcal) **ML-** sałatka z tofu 100g⁶ (84kcal)
- Krakowska Pieczona 40g^{1,6,9} (56kcal)
- 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.

Menu 3-9.01.2024r.
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 9.01.2024

Śniadanie

- Owsianka z cynamonem na mleku 200/40g (252kcal)^{1,7} ML- na napoju sojowym⁶
- Przekąska domowa 30g (49kcal)
- Papryka 50g (16kcal) 2– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszeniczny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g (72kcal)⁷
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

9 - dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Sałata z pomidorami, oliwą i nasionami słonecznika 50g (81kcal) + chleb z mixem 20g (75kcal)^{1,7}
- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Obiad

- Zupa brokułowa 300ml⁹ (97kcal)
- Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym 200g (w tym 100g mięsa) (228kcal)
- Kasza gryczana 200g (240kcal) 2– Kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Surówka z selera i jabłka na jogurcie 120g^{7,9} (50kcal) ML- surówka na jogurcie sojowym 120g^{6,9} (52kcal)
- Kompot jabłkowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Pasta z makreli (w tym ryba 60g) 110g^{3,4,7,10} (170kcal) 2– pasta z miruny (w tym ryba 60g) 110g^{3,4,7,10} (99kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) 2– pomidor bez skórki 50g
- Ser Edamski 30g⁷ (94kcal) ML- ser wegański 30g^{1,6,10,11} (88kcal)
- Mix 20g (144kcal)⁷
- Chleb razowy/pszeniczny 100g¹ (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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.