

## Menu 7-11.02.2024r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## 07.02.2024 ŚRODA

### Śniadanie

Owsianka na mleku<sup>7</sup> z jabłkiem (150g) i pestkami dyni (382 kcal)/ jabłko tarte/ **3.** – mleko odtłuszczone **6.** - owsianka na wodzie z jabłkiem i jogurtem naturalnym<sup>7</sup> (362 kcal)/**10.** – zamiast mleka woda (280 kcal) **ML-** zamiast mleka krowiego napój roślinny<sup>6,8</sup>

Chleb żytni razowy<sup>1</sup> (159kcal) (70g)/ **2./3./10.** – zamiast razowego pszenney; **3.** – chleb 100g (231 kcal)

Polędwica sopocka<sup>1,9,10</sup> (38kcal) (30g)/ **2./3.** – polędwica z kurczaka (28 kcal) (30g)/ **9.** – polędwica z kurczaka (42 kcal) (45g)/ **10.** – ser sojowy<sup>6</sup> (30g) (46 kcal) **BM.** – zamiast wędliny ser żółty<sup>7</sup> (95 kcal)(30g)

Masło<sup>7</sup> (150 kcal) (20g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)

Papryka czerwona (19 kcal) (60g)/ **2.** – Pomidor bez skórki

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

### II śniadanie\*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### Zupa

Zupa ogórkowa<sup>7,9</sup> ( 254 kcal) (350 ml)/ **2./3./ 10/** – zupa jarzynowa z kaszą manną<sup>1,7,9</sup> (197 kcal) (350 ml)

### II danie

Gulasz z czerwonej soczewicy z cukinią i pieczarkami (311kcal) (150g) z ziemniakami (172 kcal)

(200g) i nasionami słonecznika (29kcal) (5g) / **2./3** – zamiast gulaszu z soczewicy kurczak duszony z cukinią i szpinakiem (150g) (319 kcal)/ **9.** – kurczak duszony z cukinią i szpinakiem (425 kcal) (200g)

Kompot wielowocowy (100kcal)/ **6./10.** – bez cukru (80 kcal)

Pomarańcza 1/2szt.\*

### Kolacja

Chleb graham<sup>1</sup> (231kcal) (100g)

Masło ekstra<sup>7</sup> (150 kcal) (20g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)

Szynka konserwowa, wieprzowa<sup>9,10</sup> (36kcal) (30g) /**2./3.** - polędwica z indyka (32 kcal) (30g)/ **9.** – polędwica drobiowa z indyka (48 kcal) (45g)/ **10.** – zamiast sałatki pasta z pieczonego selera i pietruszki (60g) ( 164 kcal) **BM.** – zamiast wędliny ser żółty<sup>7</sup> (95 kcal)(30g)

Ser gouda<sup>7</sup> (178kcal) (50g)/ **2./3.** – ser twarogowy, chudy (49 kcal) (50g)/ **9.** – ser twarogowy, chudy (74 kcal) (75 g) / **10.** – sama pasta /**BM-** zamiast sera krowiego ser sojowy<sup>6</sup>

Pomidor z koperkiem (11kcal) (60g)/ **2./3.** – bez skórki / **10.** – zamiast pomidora ogórek

Sałata (1 kcal) (5g)

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

### II kolacja\*

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### ALERGENY :

1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne, 8 - orzechy, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki.

## Menu 7-11.02.2024r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

### 08.02.2022 CZWARTEK

#### Śniadanie

Parówki drobiowe na ciepło<sup>1,9</sup> (211kcal) (100g) / **9.** – parówki drobiowe (253 kcal) (120g)/ **BM.** /**10.** – zamiast parówek drobiowych kielbaski wegańskie<sup>1,9,10</sup> (299 kcal) (100g)  
Ketchup (15kcal) (15g) i/lub musztarda<sup>10</sup> (17kcal) (10g)/**2.** – bez musztardy  
Ogórki kiszone (7kcal) (60g)/ **2./3./10.** – ogórek zielony bez skórki  
Chleb żytni razowy<sup>1</sup> (114kcal) (50g)/ **2./3./10.** – zamiast razowego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (75kcal) (10g)  
Rzodkiewka (5kcal) (30g)/**2.** – rzodkiewka tarta  
Kawa zbożowa<sup>1</sup> z mlekiem<sup>7</sup> (37 kcal) (250ml)/**3.** - mleko odtłuszczone **10.** – bez mleka/ **ML.**- zamiast mleka napój roślinny<sup>6,8</sup>  
Pączek<sup>1,3,7</sup> (291 kcal)(70g)

#### II śniadanie\*

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### Zupa

Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną<sup>1,7,9</sup> (192 kcal) (350 ml)/ **6.** - zamiast śmietany jogurt/ **ML/ 10.**- zamiast śmietany śmietana/jogurt roślinny<sup>6,8</sup>/ **BM.** – zupa na wywarze jarskim z dodatkiem oliwy (350ml)

#### II danie

Schab duszony (100g) z ziemniakami (200g) i brokułem z wody (120g) (449 kcal)/ **9.** – schab duszony (150g)/ **10.** – schab Duszony (60g), zamiast ziemniaków kasza jaglana (200g) **BM.** – zamiast schabu miruna (88 kcal) (120g)  
Kompot malinowy (100kcal)/ **6./10.** - bez cukru (80 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

#### Kolacja

Śledź<sup>4</sup> (174kcal) (80g) w jogurcie naturalnym<sup>7</sup> (30kcal) (50g) z cebulką (8kcal) (25g) /**2./3.** jajka na miękko<sup>3</sup> (100g) (140 kcal), masło<sup>7</sup> (20g) (150 kcal)/ **9.** – jajka na miękko<sup>3</sup> (180 kcal) (150g), masło<sup>7</sup> (75 kcal) (10g)/ **10.** – zamiast śledzia pasta z pieczonego selera i pietruszki (60g) (164 kcal) **ML-** zamiast jogurtu naturalnego jogurt roślinny<sup>6,8</sup>  
Chleb żytni razowy<sup>1</sup> (114kcal) (50g)/ **2./ 10.** chleb graham<sup>1</sup> (50g) (116 kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g)/ **6.-** zamiast pszennego graham<sup>1</sup> (50g) (116 kcal)  
Pomidor (11kcal) (60g)/ **2.-** bez skórki / **10.** ogórek  
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

#### II Kolacja\*

Salatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g<sup>7</sup> (138kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **10, ML-** bez sera, więcej warzyw  
Woda 250ml

#### ALERGENY :

1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne, 8 - orzechy, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki.

## Menu 7-11.02.2024r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

### 09.02.2024 PIĄTEK

#### Śniadanie

Kasza manna<sup>1</sup> na mleku<sup>7</sup> (230g) z gruszką (80g) i siemieniem lnianym (5g) (350 kcal)/**3.** - mleko odtłuszczone/ **6.** - Płatki owsiane (40g) na wodzie z jogurtem naturalnym<sup>7</sup> (150g) z kiwi (70g) i siemieniem lnianym (5g) (321 kcal)/ **10.** - kasza gotowana na wodzie (208 kcal) **ML-** zamiast mleka krowiego napój roślinny<sup>6,8</sup>

Ser twarogowy, chudy<sup>7</sup> (49 kcal) (50g)/ **9.** - ser twarogowy, chudy (74 kcal) (75 g) / **ML./ 10.-** zamiast sera krowiego ser sojowy<sup>6</sup>

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (46kcal) (25g) /**2./ 3./ 10.** zamiast pełnoziarnistego graham

Chleb pszenny<sup>1</sup> (65kcal) (25g)/ **6.** - zamiast pszenego razowy<sup>1</sup>

Masło ekstra (150kcal) (20g) / **3.** - zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)

Kalarepa tarta (23kcal) (70g)/ **2./3.** - pomidor bez skóry

Herbata owocowa (250ml)

#### II śniadanie\*

Chleb żytni bez drożdży 40g<sup>1</sup>+ ser Gouda 15g<sup>7</sup> + papryka 10g (178kcal) **2-** chleb pszenny<sup>1</sup>, liść sałaty  
Woda 250ml

#### Zupa

Żurek<sup>9</sup> z ziemniakami (251 kcal) (350 ml)

#### II danie

Kaszotto z kaszy bulgur<sup>1</sup> (200g) z ciecierzycą, serem<sup>7</sup> i szpinakiem (150g) (550kcal), ogórek kiszony (14 kcal) (120g)/ **2./3.** z kaszą jęczmienną<sup>1</sup> (200g) i surówką z marchewki i jabłka (120g) (519 kcal)/

**9.** - pierś z kurczaka duszona (150g) z kaszą jęczmienną<sup>1</sup> (200g) i surówką z marchewki i jabłka (120g) (569 kcal)/ **10.-** ogórek zielony zamiast kiszonego

Kompot wiśniowy (100kcal)/ **6./10.** - bez cukru (80 kcal)

Mandarynka 1szt.\*

#### Kolacja

Pasta z wędzonej makreli<sup>4</sup> z jajkiem<sup>3</sup> i musztardą<sup>10</sup> (160 kcal) (60g)/ **2./3.** - pasta marchewkowo-twarogowa<sup>7</sup> z natką pietruszki (70g)/ **9.** - pasta z wędzonej makreli<sup>4</sup> z jajkiem<sup>3</sup> i musztardą<sup>10</sup> (200 kcal) (80g)/ **10.** -pieczonego selera i pietruszki (60g) ( 164 kcal) **ML-** zamiast jogurtu naturalnego jogurt roślinny<sup>6,8</sup>

Chleb żytni<sup>1</sup> (93 kcal) (50g) / **2./3.-** zamiast żytniego graham<sup>1</sup>

Bułka wrocławska<sup>1</sup> (147 kcal) (50g)/ **6./10.** - zamiast bułki chleb graham<sup>1</sup>

Masło (150 kcal) (20g)/ **3.** - 10g (75 kcal)

Papryka czerwona (23 kcal) (80g)/ **2.** zamiast papryki pomidor bez skórki

Salata (1 kcal) (5g)

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

#### II Kolacja\*

Jogurt pitny owocowy 330ml<sup>7</sup> (264kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### ALERGENY :

1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne, 8 - orzechy, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki.

## Menu 7-11.02.2024r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

### 10.02.2024 SOBOTA

#### Śniadanie

Pasta marchewkowo-twarogowa<sup>7</sup> z bazylią i pietruszką (90 kcal) (70g)/**3**. – twaróg odtłuszczony/**9**.  
- pasta marchewkowo-twarogowa (116 kcal) (90 g)/ **BL/ 10**.- zamiast twarogu ser sojowy, tofu<sup>6</sup>,  
jogurt roślinny<sup>6,8</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g)/ **2./3**.- zamiast pszennej razowy<sup>1</sup>  
Chleb razowy<sup>1</sup> (93 kcal) (50g)/ **2./3./10**. – zamiast razowego graham<sup>1</sup>  
Masło ekstra<sup>7</sup> (150kcal) (20g)/ **3**. – 10g (75 kcal)  
Ogórek (6 kcal) (60g)/ **2**.- pomidor  
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal) (30g)  
Herbata czarna z cytryną lub bez (250ml)

#### II śniadanie\*

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **10, ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### Zupa

Krupnik drobiowy z kaszą<sup>1,9</sup> (258 kcal) (350ml)/ **BM / 10**. – krupnik na wywarze jarskim z dodatkiem oliwy (221 kcal) (350 ml)

#### II danie

Miruna<sup>4</sup> (120g) pieczona w folii z ziemniakami (200g) i surówką z kapusty i marchewki (120g) (515 kcal)/ **2./3.**] – zamiast kapusty sama marchewka/ **6**.- zamiast ziemniaków kasza pęczak<sup>1</sup> (170 kcal)(200g)/ **9**. – miruna (110 kcal) (150g)/ **10**. – miruna<sup>4</sup> (70g) z kaszą jęczmienną perłową<sup>1</sup> (200g) (538 kcal)  
Jabłko (100kcal) (200g)/ **2./3**. – bez skórki  
Kompot truskawkowy (100 kcal)/ **6./10** – bez cukru (80 kcal)  
Banan 1szt.\*

#### Kolacja

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g)/ **6**.- chleb razowy<sup>1</sup> /**10**. – sam graham  
Chleb graham<sup>1</sup> (139kcal) (50g) / **10**.- 100g (278 kcal)  
Szynka z kurczaka<sup>1,9,10</sup> (37kcal) (30g)/ **9**.- szynka z kurczaka (51 kcal) (45g)/ **BM**. – zamiast wędliny ser żółty<sup>7</sup> (95 kcal)(30g) / **10**. – meksykańska pasta z fasoli (60g) (123 kcal)  
Ser edamski<sup>7</sup> (79kcal) (25g) / **2./3./BM**. – ser wegański<sup>6</sup> (45 kcal) (30g)/ **10**. – sama pasta  
Masło<sup>7</sup> (150kcal) (20g)/ **3**. – zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)  
Papryka (27kcal) (90g)/ **2**. –pomidor bez skórki  
Sałata (1 kcal) (5g)  
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

#### II Kolacja\*

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g<sup>1,3,6,7,9</sup> (121kcal) **2**- pomidor bez skórki, bez papryki **6**- wrap pełnoziarnisty **BM**- ser żółty<sup>7</sup> zamiast wędliny  
Woda 250ml

#### ALERGENY :

1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne, 8 - orzechy, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki.

## Menu 7-11.02.2024r.

Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

### 11.02.2024 NIEDZIELA

#### Śniadanie

Gotowana kielbasa z indyka<sup>1,9,10</sup> na ciepło (191 kcal) (100g) / **9.-** kielbasa (230 kcal) (120g)/ **BM.** / **10.-** zamiast kielbasy drobiowej roślinna<sup>1,9,10</sup> (299 kcal)(100g)

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129 kcal) (50g)/ **6.-** chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup>/ **10.** – chleb graham

Masło<sup>7</sup> (150 kcal) (20g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)

Rzodkiewka (5 kcal) (30g) **2.-** tarta

Pomidor (6 kcal) (30g)/ **2.-** bez skórki / **10.-** ogórek (30g)

Sałata (1kcal) (5g)

Kawa zbożowa<sup>1</sup> z mlekiem<sup>7</sup> (37 kcal) (250 ml)/ **3.** – mleko odtłuszczone /**10.-** bez mleka

#### II śniadanie\*

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### Zupa

Rosół drobiowy z makaronem<sup>1,9</sup> (254 kcal) (350ml)/ **BM./ 10.** – zupa-krem z pieczonych warzyw korzeniowych z kurkumą<sup>9</sup> (268 kcal)(350ml)

#### II danie

Schab duszony w sosie własnym (100g/60)<sup>1,3,7</sup> z ziemniakami (200g) i tartą marchewką (120g) (511 kcal) /**10.** – schab duszony (60g) (77 kcal) **BM.** -zamiast schabu mintaj<sup>4</sup> (88 kcal) (120g)

Kompot wielowocowy (100 kcal)/ **6./10.-** bez cukru (80 kcal)

Jabłko 1szt.\*

#### Kolacja

Chleb żytni razowy<sup>1</sup> (114kcal) (50g)/ **2./3./10.-** zamiast razowego graham

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g)/ **6.-** zamiast pszennego pełnoziarnisty<sup>1</sup>

Masło<sup>7</sup> (150kcal) (20g) / **3.** – zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)

Polędwica sopocka (38kcal) (30g)/ **2./3.-** polędwica z kurczaka (28 kcal) (30g)/ **9.-** polędwica z kurczaka (42 kcal) (45 g)/ **BM.** – zamiast wędliny ser żółty<sup>7</sup> (95 kcal)(30g) / **10.** – sama pasta

Hummus<sup>6,9,10</sup> (99kcal) (30g) / **10.** – meksykańska pasta z fasoli (60g) (123 kcal)

Pomidor (11kcal) (60g)/ **2.-** bez skórki/ **10.** – rzodkiewka zamiast pomidora

Szczypiorek (1 kcal) (2g)/ **2.-** natka pietruszki

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

#### II Kolacja\*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

#### ALERGENY :

1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne, 8 - orzechy, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki.