

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), bezmleczna (ML), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

Poniedziałek 25.03.2024

Śniadanie

Jogurt naturalny (opakowanie jednostkowe) 100g⁷ (60kcal) **ML**- jogurt sojowy 100g⁶ (66kcal) / **9**. - dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)
Krakowska parzona 30g^{1,6,7,9,10} (57kcal)
Papryka czerwona 60g (17 kcal) / **2./3.**– pomidor bez skórki 60g
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszennego razowy¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2**- w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML**- bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą 300ml^{1,7,9} (197kcal)
Pieczona karkówka z papryką i oregano 100g (218 kcal)/ **2./3.**– pieczony schab z papryką oregano 100g (175 kcal)/ **9.** – schab pieczony 130g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka mafijna (buraki, jabłko, ogórek kiszony, cebula) 120g⁷ (67kcal)/ **2./3.**– surówka z buraczków z jabłkiem 120g (75kcal)
Gruszka (120g) (70 kcal) / **2./3.** – pieczona z cynamonem
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Mintaj zapiekany w jarzynach na ciepło 150g^{4,9,10} (w tym 80g ryby) (117kcal)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Szynka konserwowa 30g^{1,6,7,9,10} (52kcal)
Masło 20g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pomidor na liściu sałaty (60g) (12 kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **ML**- jogurt wegański 200g⁶ (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, 13 – łubin.

Menu 25– 31.03.2024r.

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), bezmleczna (ML), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

Wtorek 26.03.2024

Śniadanie

Szynkówka drobiowa 60g^{1,6,9} (86 kcal)/ **9.** – szynkówka 75 g
Pomidor na sałacie 60g (11kcal)/ **2./3.** – pomidor bez skórki 60g
Bułka grahamka¹ (131kcal) (50g)
Bagietka krojona¹ (147 kcal) (50g)/ **6.** – bagietka pełnoziarnista¹
Masło 20g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal)/ **ML-** na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal)/ **6.** – bez cukru

II Śniadanie*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (245kcal)^{1,7,9} / **ML.** – zabieleny jogurtem roślinnym^{6,8} / **6.** – makaron pełnoziarnisty
Duszony indyk w sosie koperkowym z cukinią i sezamem 200g/5g^{1,7,11} (247kcal)/ **6.** – sos zabieleny jogurtem roślinnym^{6,8} / **9.** – mięso 120g
Kasza gryczana 200g (154kcal)/ **2./3.** – kasza kuskus¹
Brokuł gotowany 120g (52kcal)/ **2./3.** - marchew gotowana 120g (36kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Kolacja:

Bułka grahamka¹ (131kcal) (50g)
Bagietka krojona¹ (147 kcal) (50g)/ **6.** – bagietka pełnoziarnista¹
Kiełbasa Żywiecka 60g^{1,6,9} (86kcal)
Ogórek kiszony 60g (7 kcal) **2./3.** – pomidor bez skórki 60g (11 kcal)
Masło 20g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ + pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g⁷ (229kcal) **2-** chleb pszenny¹ **ML-** z szynką drobiową i ogórkiem^{1,6,9}
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, 13 – łubin.

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), bezmleczna (ML), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

Środa 27.03.2024

Śniadanie

Jaglanka na mleku 200/50g (252kcal)⁷ /ML.- jaglanka na napoju sojowym 200/40g (254kcal)⁶ / 9.- dodatkowo serek wiejski 150g (152kcal)⁷

Szynka Gotowana 30g^{1,6,9} (32kcal)/ 9. – szynka 45g

Chleb pszenny 50g¹ (128kcal)/ 6.– chleb pełnoziarnisty 50g (93 kcal)¹ zamiast pszennego

Masło 10g⁷ (72kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Pomidor z posiekaną cebulą 60g (13kcal)/ 2./3.–zamiast cebuli szczypiorek, pomidor bez skórki

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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 gulaszowa 300ml⁹ (212kcal)/ 2./3.– zupa cukiniowa z mięsem mielonym drobiowym 300ml⁹ (252kcal)

Pyzy z mięsem^{1,7} z okrasą z cebulki (350g, ok. 6-7 sztuk) (499 kcal)/ 2./3. – bez okrasy z cebulki/ 6. – pierogi z mąki pełnoziarnistej

Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku (120g) (66 kcal) / D.L. – zamiast kapusty sałata zielona

Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ 6. – bez cukru (60 kcal)

Banan 1szt.*

Kolacja:

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ 6. – zamiast pszennego graham¹

Chleb pełnoziarnisty¹ (93 kcal) (50g)

Szynka drobiowa (60g)^{1,6,9} (86kcal)/ 9. – szynka 75g

Papryka (60g) (16kcal)/ 2./3.– pomidor bez skórki 50g (10kcal)

Sałata (1 kcal) (5 g)

Masło 20g⁷ (144kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) ML- jogurt wegański 200g⁶ (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, 13 – łubin.

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), bezmleczna (ML), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

Czwartek 28.03.2024

Śniadanie

Jogurt naturalny (opakowanie jednostkowe) 100g⁷ (60kcal)/ **ML**.- jogurt sojowy (opakowanie jednostkowe) 100g⁶ (66kcal) / **9**. - dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷

Szynkówka drobiowa 30g^{1,6,9} (43kcal)

Pomidor ze szczypiorkiem 60g (11 kcal) /**2./3.**– pomidor bez skórki 60g (11 kcal)

Chleb pszenny 100g¹ (258kcal) / **6**. – chleb pełnoziarnisty razowy 100g (227 kcal)¹ zamiast pszenne

Masło 20g⁷ (144kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa grochowa 300ml⁹ (187kcal) / **2./3.**– zupa ziemniaczana 300ml (143kcal)⁹

Bitki wieprzowe w sosie własnym 150g (w tym 100g mięsa) (223kcal)/ **2./3.** – zamiast wieprzowiny pierś z kurczaka (100g) / **9**. – pierś z kurczaka 130g

Kasza gryczana 200g (240kcal)/ **2./3.**– kasza jęczmienna 200g¹(234kcal)

Surówka z buraczków z jabłkiem i cebulą 120g (75kcal) / **2./3.** – zamiast cebuli natka pietruszki

Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6**. – bez cukru (60 kcal)

Banan (120g) (117 kcal)/ **6**. – pomarańcza (120g)

Jabłko 1szt.*

Kolacja:

Parówki drobiowe na ciepło 100g^{1,6,9} (211kcal)/ **9**. – parówki (120g) (256 kcal)

Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2./3.** – bez musztardy i ketchupu

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ **6**. – zamiast pszenne graham¹

Chleb pełnoziarnisty¹ (93 kcal) (50g)

Masło 20g⁷ (144kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Rzodkiewka tarta ze szczypiorem i jogurtem 60g⁷ (13kcal)/ **ML**.- na jogurcie sojowym⁶

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6**- jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g⁶ (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, 13 – łubin.

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), bezmleczna (ML), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

Piątek 29.03.2024

Śniadanie

Owsianka z prażonymi jabłkami i cynamonem na mleku 50g/40g/200ml (264kcal)⁷ /ML. - na napoju sojowym (269kcal)⁶

Ogórek ze szczypiorkiem 60g (6 kcal)/ 2./3. – pomidor bez skórki 60g (11 kcal)

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ 6. – zamiast pszenne graham¹

Chleb pełnoziarnisty¹ (93 kcal) (50g)

Ser topiony⁷ 30g (99 kcal)

Masło 10g⁷ (75kcal)/ 2./3. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) ML- jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Zupa jarska z cukinią 300ml^{7,9} (128kcal)/ ML. – zabieleną jogurtem roślinnym^{6,8}

Panierowany morszczuk 140g (mięso z ryby 120g) ^{1,3,4} (191kcal) /2./3./6.– pieczony bez panierki 120g⁴ (107kcal) / 9. – pieczony morszczuk 150g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z kapusty kiszonej 120g (71kcal) / 2./3.– szpinak na ciepło 120g (26kcal)

Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ 6.– bez cukru (60 kcal)

Banan 1szt.*

Kolacja:

Serek twarogowy śmietankowy 30g⁷ (38 kcal)/ ML.- pasta z tofu z jogurtem roślinnym^{6,8} 60g (28 kcal)

Dżem truskawkowy 30g (47 kcal)/ 6. – dżem bez cukru (38 kcal)

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ 6. – zamiast pszenne graham¹

Chleb pełnoziarnisty¹ (93 kcal) (50g)

Pomidor z sałatą 60g (12 kcal)/ 2./3.– pomidor bez skórki 60g (11 kcal)

Masło 20g⁷ (144kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Sałata (1 kcal) (5 g)

Herbata czarna z cytryną 250ml

II Kolacja*

Salatka z jajkiem na twardo (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g⁷ (137kcal) 2- w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów

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, 13 – łubin.

Menu 25– 31.03.2024r.

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), bezmleczna (ML), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

Sobota 30.03.2024

Śniadanie

Kasza manna¹ na mleku⁷ (40/200g) z mussem z truskawek (60g) i siemieniem lnianym (5g) (350 kcal)/
6.- Płatki owsiane (40g) na wodzie z jogurtem naturalnym⁷ (150g) z mussem (50g) i siemieniem lnianym (5g) (321 kcal)
Ser Edamski 30g⁷ (94kcal) / **ML.-** tofu 30g⁶ (46 kcal)
Papryka kolorowa 60g (16 kcal) / **2./3.-** pomidor bez skórki 60g (11 kcal)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszennego razowy¹
Masło 20g⁷ (144kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (149kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wędlina drobiowa^{1,6,9} zamiast sera
Woda 250ml

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną^{1,9} (249 kcal) (300 ml)
Gotowane pierogi ruskie^{1,7} z okrasą z cebulki i natką pietruszki (350g, ok. 6-7 sztuk) (527 kcal) / **2./3.**
– bez okrasy z cebulki / **6.** – pierogi z mąki pełnoziarnistej / **9.** – dodatkowo kefir naturalny⁷ (51 kcal)
Surówka z pora, jabłka i marchwi z jogurtem 120g⁷ (49kcal) / **ML.-** surówka na jogurcie sojowym 120g⁶ (101kcal) / **2./3.-** bez pora
Kiwi (90g) (55 kcal)
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal) / **6.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja:

Szynka dymem wędzona, chuda 60g^{1,6,7,9,10} (88 kcal) / **9.** – szynka 75g
Pomidor z cebulą 60g (12 kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 60g
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszennego razowy¹
Masło 20g⁷ (144kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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, 13 – łubin.

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), bezmleczna (ML), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

Niedziela 31.03.2024

Śniadanie

Żurek na boczku z chrzanem^{1,9} 300 ml (293 kcal)
Sałatka jarzynowa^{3,7,9} (100g) (233 kcal)
Jajko w sosie jogurtowym z koprem, rzodkiewką i rzeżuchą^{3,7} 60g (73 kcal) / **2./3.** – sos koperkowy
Jajko (1/2 szt.) w majonezie³ (35 kcal / 68 kcal)
Rolada z boczku, pieczona (60g) (199 kcal)
Ćwikła^{3,6,7,10,11} 20g (10 kcal)
Kielbasa biała, pieczona z cebulą i czosnkiem (120g) (330 kcal) / **2./3.** – gotowana, bez cebuli i czosnku
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszenego razowy¹
Masło 20g⁷ (144kcal) / **2./3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ogórek ze szczypiorkiem 60g (11 kcal) / **2./3.** - pomidor bez skórki 60g
Herbata z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Rosół z makaronem 100g/200ml^{1,3,9} (260kcal)
Schab pieczony ze śliwką 100g (289 kcal)
Ziemniaki puree z masłem⁷ i koperkiem 200g (193kcal)
Marchew na maśle 120g (115 kcal)
Kompot gruszkowo-jabłkowy 250ml (80kcal) / **6.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja:

Drobiowy pasztet wielkanocny 60g^{3,9} (91 kcal)
Chrzan⁷ 10g (8 kcal)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszenego razowy¹
Pomidor ze szczypiorkiem 60g (12 kcal) / **2./3.** - pomidor bez skórki 60g
Masło 20g⁷ (144kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (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, 13 – łubin.