

Menu 01.04 – 14.04.2024r.

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”

Poniedziałek wielkanocny 01.04.2024

Śniadanie

Jajko³ w sosie wiosennym (jogurt+tarta rzodkiewka+koper) 1 szt. / **2.** – sos koperkowy (jogurt + posiekany koperek)⁷
Polędwica sopocka 50g^{1,3,6,7,9,10,11}
Pieczona łopatka 40g
Chleb pszenny i razowy¹ 100g (245 kcal)
Masło⁷ 20g (147 kcal)
Pomidor na liściu sałaty 40g (6 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki
Herbata czarna z cytryną 250ml

II Śniadanie*

Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **10, ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Barszcz czerwony^{7,9} 300ml
Rolada z indyka nadziewana papryką 120g / **2.** – rolada z indyka nadziewana szpinakiem
Ziemniaki z koperkiem 200g (180g)
Surówka wielowarzywna z kapusty pekińskiej 120g / **2.** – Surówka z marchwi, selera, jabłka i natki pietruszki⁷ 120g
Kompot wiśniowo-jabłkowy 200ml
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Biała kiełbasa zapiekana 100g + chrzan/ćwikła / **2.** – Biała kiełbasa zapiekana bez cebuli
Sałatka jarzynowa^{7,9} 100g
Chleb pszenny i razowy¹ 100g (245 kcal)
Masło⁷ 20g (147 kcal)
Pomidor 50g / **2.** – pomidor bez skórki
Herbata czarna z cytryną 250 ml

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”

Wtorek 02.04.2024

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem^{1,7} (200g/60g) /**3.** – zamiast makaronu z pszenicy durum makaron pełnoziarnisty¹/**ML.** – na mleku owsianym⁸

Chleb pszenny (50g)

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (93 kcal) (50g) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)

Szynka wieprzowa gotowana^{1,3,6,7,9,10,11} (30g) (35 kcal) / **9.** – szynka wieprzowa gotowana (45g)

Masło⁷ (150kcal) (20g) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Papryka kolorowa (60g)(19 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki

Herbata owocowa bez cukru (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 **BM-** ser żółty⁷ zamiast wędliny

Woda 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami^{7,9} (249 kcal) (300 ml) **2./3.** – zupa koperkowa^{7,9} (232 kcal) (300 ml) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową^{6,8}

Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (336 kcal) (305g)

Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i rzodkiewki 120g/**2.** surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g

Kasza gryczana 200g (242 kcal) / **2.** – kasza jaglana 200g

Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Banan 1szt.*

Kolacja

Salatka brokułowa z szynką i jajkiem gotowanym ^{1,2,3,6,7,9,10,11} (212kcal) / **2.** – bez pora, zamiast ogórka kiszzonego pomidor bez skórki/ **ML.** – zamiast jogurtu naturalnego jogurt sojowy⁶

Bułka grahamka¹ (116kcal) (50g)

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszonego razowy¹

Ser Capri ⁷ 30g (57kcal)

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

Salata (5g)

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.

Menu 01.04 – 14.04.2024r.

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”

Środa 03.04.2024

Śniadanie

Kasza jaglana z jogurtem i musem malinowym ⁷ (60g/50g/40g) 150g/ **ML**. – zamiast jogurtu naturalnego jogurt sojowy⁸

Papryka kolorowa 60g (8kcal)/ **2.**– pomidor bez skórki 50g

Salata 5g

Szynka wieprzowa gotowana ^{1,3,6,7,9,10,11} (30g) (35kcal) / **D.WB.** – szynka wieprzowa gotowana^{1,3,6,7,9,10,11} (45g)

Chleb pełnoziarnisty¹ (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹

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

Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Węgierska zupa z cieciorką i kielbasą 300ml⁹ (212 kcal)/ **2./3.** – zupa z filetem z kurczaka 100g, bez cieciorki i cebuli

Kluski leniwe (350g)^{1,3,7} (285kcal)/ **ML.** – kluski bez twarogu na słodko^{1,3} (350g)

Masło ekstra (10g)

Bułka tarta (10g)

Surówka z marchwi i jabłka 120g (75kcal)

Pomarańcza (130g) (61 kcal)

Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6/3.** – bez cukru (60 kcal)

Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Serek wiejski¹ (70g) z ogórkiem (30g), rzodkiewką (30g), szczypiorkiem (5g) i prażonym słonecznikiem(5g) / **ML.** – tofu⁶ 50g /**9.** – Serek wiejski¹ 120g / **2.** tylko tarta rzodkiewka i szczypiorek 50g+5g

Polędwica sopočka^{1,3,6,7,9,10,11} (30g) (37kcal)

Chleb pszenny¹ (129 kcal)(50g)

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (93kcal)(50g) /**6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy¹

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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, 13 – Łubin.

Menu 01.04 – 14.04.2024r.

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”

Czwartek 04.04.2024

Śniadanie

Paprykarz z dorsza^{4,9} (60g)
Pomidory z jogurtem i fetą (100g/50g/30g)(kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 100g/ **ML.** - jogurt sojowy 50g zamiast naturalnego i tofu wędzone 30g zamiast fety
Bułka grahamka¹ (131kcal) (50g)
Bagietka krojona¹ (147 kcal) (50g)/ **6./3.** – bagietka pełnoziarnista¹
Masło 20g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka 30g
Herbata ziołowa 250ml

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml^{3,7,9} (123kcal)/ **2/ ML.** – zabieleny jogurtem roślinnym^{6,8}
Bigos z kiełbasą drobiową^{1,6,9} 300g (207kcal)/ **2.** Dietetyczny bigos z cukinii z kiełbasą drobiową i marchewką ^{1,6,9} 300g (158kcal)^{6,9} 300g (158kcal) / **9.** kiełbasa drobiowa^{1,6,9} 120g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 150g / **2.** Jabłko pieczone 150g (90 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Kaszotto z kaszy jęczmiennej z cukinią, suszonymi pomidorami i słonecznikiem ¹ (250g) (240kcal) / **2.**– kasza kuskus¹
Chleb pełnoziarnisty¹ (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Szynka wieprzowa gotowana ^{1,3,6,7,9,10,11} (30g) (35kcal) / **9.** – szynka wieprzowa gotowana ^{1,3,6,7,9,10,11} (45g)
Masło 10g⁷ (74kcal) /**3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Papryka kolorowa 30g
Ogórek 30g (10kcal)/ **2.**– pomidor bez skórki 60g (14kcal)
Herbata owocowa 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Chleb żytni na zakwasie 40g¹ + masło 5g⁷ + szynka z piersi kurczaka 15g^{1,6,9} + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny¹, liść sałaty
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 01.04 – 14.04.2024r.

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”

Piątek 05.04.2024

Śniadanie

Kluski lane^{1,3} na mleku⁷(50g/200 ml) bez cukru /6. – kluski pełnoziarniste^{1,3}/ **ML.**- na mleku roślinnym^{6,8} (50g/200 ml) (154 kcal)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszenego graham¹
Masło 10g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Sałata 5g
Ser Gouda 30g⁷ (66kcal)
Ogórek 60g (10kcal)/ **2.**– pomidor bez skórki 60g (14kcal)
Dżem wiśniowy niskosłodzony 30g
Herbata owocowa 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sałatka 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

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (169 kcal)(300 ml) / **2.**– barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(144kcal)
Dorsz pieczony po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym^{4,9} (300g, w tym 100g ryby)(188kcal) / **9.**- dorsz 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Kiwi 90g (54kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Kolacja

Sałatka caprese z oliwkami⁷ 230g (270kcal) / **ML.**- zamiast mozzarelli tofu wędzone 60g /**2.** – pomidor bez skórki
Chleb pełnoziarnisty¹ (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszenego razowy¹
Masło 20g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Twaróg chudy ze szczypiorkiem⁷ (50g) / **ML.** – tofu wędzone ze szczypiorkiem
Sałata 5g
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 01.04 – 14.04.2024r.

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 06.04.2024

Śniadanie

Filet z kurczaka w galarecie 30g^{1,6,9} (17 kcal) / **9.**- dodatkowo jogurt naturalny⁷

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy¹

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

Tarta rzodkiewka 30g (5kcal)

Salata 5g (1kcal)

Kefir ⁷ (100kcal) (200g) z orzechami włoskimi posiekanymi ⁸ (133kcal)(20g)/ **2.** – siemię lniane

mielone (10g)(25kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy ⁶ zamiast kefiru

Herbata zielona 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

Zupa kalafiorowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (162 kcal)

Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie serowym ⁷ (220g w tym 100g mięsa) (286kcal)/ **9.**–mięso

130g / **ML.** – zamiast fety ser wegański⁶, zamiast śmietany – śmietana śmietana sojowa⁶

Ryż biały, parboiled 200g^{1,3,7} (246kcal)/ **6.** – ryż brązowy 200g

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 120g⁷ (31kcal)/ **2.** – Pomidory bez skórki z oliwą i suszoną

bazylią 120g / **ML.** – jogurt kokosowy zamiast naturalnego

Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Pasta z makreli i twarogu^{4,7} 60g (92kcal)/ **ML.**- tofu 60g⁶ (42kcal)

Pomidor ze szczypiorkiem 60g (10kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 60g

Masło 20g⁷ (144kcal)/ **3.** – masło⁷ (10g) (75 kcal)

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy¹

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.

Menu 01.04 – 14.04.2024r.

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”

Niedziela 07.04.2024

Śniadanie

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem^{3,7} (180kcal) (115g)/ **9.** - jajecznica z trzech jaj (165g)/ **ML.** -
Jajecznica na oleju rzepakowym³
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2.** – bez musztardy i ketchupu
Bułka grahamka (116kcal) (50g)
Masło 10g⁷ (144kcal)/ **ML./3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka wieprzowa gotowana 30g
Tarta rzodkiewka 30g
Ogórek 30g /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) / **ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)
Kotlet schabowy panierowany^{1,3} pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa
Ziemniaki pieczone 200g (186kcal)
Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal) / **2.** – zamiast cebuli natka pietruszki
Gruszka 120g / **2.** Gruszka pieczona 120g
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Szynka z indyka^{1,6,9} 30g (25kcal)/ **9.** – szynka 45g
Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g (45kcal)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennej razowy¹
Masło 20g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Papryka kolorowa 60g (11 kcal)/ **2.**– pomidor bez skórki 60g (11 kcal)
Sałata (1 kcal) (5g)
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.