

Menu 17 – 23.06.2024r.

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)

Poniedziałek 17.06.2024

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z bananem i orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/15g (370kcal) / **ML**. – na mleku owsianym¹

Chleb żytni pełnoziarnisty ¹ (50g)(93kcal)/**6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy ¹

Kiełbasa szynkowa z indyka^{3,6,7,9,10,11} 30g (91kcal)/ **9.** – kiełbasa szynkowa 45g

Masło⁷ (10g)(75kcal) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Salata ze szczypiorem, cebulą i olejem rzepakowym (30g/5g/15g/5g)(55kcal) **2.** – bez cebuli

Herbata owocowa bez cukru (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

Botwinka z jajkiem^{3,7,9} 300ml, w tym 12,5g jajka (181 kcal) / **ML.** – zabelana jogurtem roślinnym^{6,8}

Eskalopki wieprzowe duszone w sosie musztardowym^{1,3,10} (140g, w tym 100g mięsa)(324kcal)

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g (120kcal) / **2.** – Surówka z sałaty lodowej z tartą rzodkiewką 120g

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Arbuz 130g (47kcal)

Kolacja

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)

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

Filet z kurczaka w galarecie ^{1,6,9} 30g

Mozzarella w plastrach⁷ (30g)(76kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g

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

Pomidor (50g)(8kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g

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 17 – 23.06.2024r.

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)

Wtorek 18.06.2024

Śniadanie

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)

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

Masło⁷ 20g (150 kcal)

Szynka gotowana^{1,6,9} (60g) (70kcal)/ **9.** – szynka gotowana 75g

Jajko gotowane na twardo³ 1szt. (50g)(77 kcal) z podanym osobno jogurtem (30g) z tartą rzodkiewką (40g) i szczypiorkiem (5g)/ **9.** – 2 szt. (110kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa z fasolki sparagowej⁹ 300ml (166kcal) / **2.** – zupa jarzynowa

Pulpety z indyka w sosie pomidorowym¹ (336 kcal) (305g)

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

Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 130g (69kcal)

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

Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Sałatka z sałatą lodową, cieciorką, pomidorem, ogórkiem i fetą⁷ (150g)(132kcal) / **2.** – Sałatka z

sałatą lodową, pomidorem bez skórki i fetą⁷ (150g) / **ML.** - Sałatka z sałatą lodową, cieciorką,

pomidorem, ogórkiem i serem wegańskim (150g)

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)

Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g

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.

Menu 17 – 23.06.2024r.

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)

Środa 19.06.2024

Śniadanie

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka delikatna^{3,6,7,9,10,11} (30g) (29 kcal)/ **9.** – szynka delikatna 45g
Sałatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

II Śniadanie*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Pomidorowa zupa z makaronem^{1,9} 210ml /90g (165kcal)/ **6.** – zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym^{1,9} 210ml /90g (168kcal)
Sznycel wieprzowy pod warzywną pierzynką⁷ (160g, w tym 100g mięsa) (249kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ zamiast sera gouda / **9.** – 130g mięsa
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z białej kapusty z jabłkiem i papryką 120g (55kcal) / **2.** – sałata zielona z jogurtem⁷ (60/15g)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany truskawkami ze śmietaną⁷ (150/80/30g)(174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast śmietany
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹
Masło⁷ 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)
Ogórek 20g (3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g (5kcal)
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 17 – 23.06.2024r.

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)

Czwartek 20.06.2024

Śniadanie

Pasta z tuńczyka i twarogu⁷ (60g)(56kcal) / **ML**. – pasta jajeczna³ (60g)
Chleb graham¹ (25g)(57kcal)
Bułka z ziarnami¹ (90g)(230kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy¹
Masło⁷ 20g (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Schab pieczony^{1,6,9} (30g)(52kcal) / **9.** Schab pieczony (45g)(78 kcal)
Ogórek (50g)(6 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata z rumianku 250ml

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa gulaszowa^{7,9} 300ml (188kcal)
Dietetyczny bigos z młodej kapusty z kiełbasą drobiową i marchewką^{1,6,9} 350g (210kcal) / **9.** -
kiełbasa drobiowa^{1,6,9} 120g / **2.** – bigos z cukinii 350g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Jabłko 130g (65kcal) / **2.** – jabłko pieczone 130g

Kolacja

Parówki z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} 100g
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal) / **2.** – bez musztardy i ketchupu
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)
Pomidor (50g)(9kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
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 17 – 23.06.2024r.

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)

Piątek 21.06.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem, truskawkami i orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/200ml/30g/20g/10g (427kcal) / **ML**. - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6**. – Płatki owsiane zamiast kaszy mannej
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ 10g (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser twarogowy półtłusty⁷ (50g)(106kcal) / **ML**. – ser wegański⁶ 40g
Papryka czerwona drobno pokrojona (40g)(13kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 40g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Wrap pszenny z fetą i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (121kcal) **2**- pomidor bez skórki, bez papryki **6**- wrap pełnoziarnisty **ML**- wrap warzywny
Woda 250ml

Obiad

Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml^{3,7,9} (142kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁸
Filet z miruny po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym ^{4,9} (150g, w tym 100g ryby)(188kcal) / **9**.- dorsz 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z buraczków z jabłkiem (120g)(96kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 20g (150 kcal)
Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ 30g
Ser Feta z ziołami (40g) / **ML**.- zamiast mozzarelli tofu wędzone ⁶ 40g
Pomidor (50g) (9kcal) / **2**. – pomidor bez skórki (50g)
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 17 – 23.06.2024r.

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)

Sobota 22.06.2024

Śniadanie

Serek wiejski⁷ (100g) z rzodkiewką (20g) i szczypiorkiem (5g)(140kcal) / **ML.**– jogurt sojowy⁶ 150g zamiast serka wiejskiego
Chleb pszenny¹ (50g)(129 kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal)/**6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy¹
Masło⁷ 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} 30g (25kcal)/ **9.** – polędwica 45g
Papryka czerwona pokrojona 50g (16kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata z rumianku 250ml

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami^{7,9} (300ml) (179 kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Bitki z szynki wieprzowej ¹ (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa
Kasza jęczmienna pęczak 200g (226kcal)/ **2.**– kasza jaglana 200g (234kcal)
Surówka z ogórka kiszzonego i pora (120g) (40kcal) / **2.** – sałata zielona z jogurtem i rzodkiewką⁷ (120g)
Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi 130g

Kolacja

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 20g (150kcal)
Szynkówka drobiowa ^{1,6,7,9,10,11} 60g (34kcal)
Serek typu Capresi⁷ (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Pomidor (50g)(9kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
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 17 – 23.06.2024r.

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)

Niedziela 23.06.2024

Śniadanie

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem^{3,7}(115g)(180kcal)/ **9.** - jajecznica z trzech jaj (165g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,3,6,7,9,10,11} (30g) (26kcal)/ **9.** – Wędzonka 45g
Pomidor (50g)(7kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 50g
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Rosół z makaronem 90g/210ml^{1,3,9} (230kcal)
Kotlet schabowy panierowany^{1,3} pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 120g (32kcal) / **2.** – Sałata lodowa z jogurtem i rzodkiewką⁷ 120g
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/**6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka wiejska 45g
Ser Gouda⁷(30g)(101kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Ogórek 50g (5kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g
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.