

Menu 27.12.2023-2.01.2024r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszen- nego; kompot bez cukru, wysokobiałkową (D. WB), bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Środa 27.12.2023

Śniadanie

- Połędwica sopočka 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (74kcal)
- Chleb razowy/pszenny 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 kefir naturalny 100g⁷ (**51kcal**)

II Śniadanie

- Sok pomidorowy 125ml (23kcal)
- 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 meksykańska 300ml⁹ (209kcal) **2**– zupa koperkowa z ziemniakami 300ml^{7,9} (107kcal)
- Potrawka z udek kurczaka w sosie pomidorowym 170g (w tym 100g mięsa)^{1,9} (178kcal)
- Kasza gryczana 200g (240kcal) **2**– kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Surówka z marchewki, pora, jabłka i pietruszki skropiona olejem 120g (72kcal) **2**– surówka z marchewki i pietruszki skropiona olejem 120g (93kcal)
- Kompot porzeczkowo-jabłkowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Szynkówka z indyka 60g^{1,6,7,9,10,11} (84kcal)
- Ogórek kiszony 50g (5kcal) **2**– pomidor bez skórki 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 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 27.12.2023-2.01.2024r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszen- nego; kompot bez cukru, wysokobiałkową (D. WB), bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Czwartek 28.12.2023

Śniadanie

- Jajo gotowane 1,5szt. + sos jogurtowy z dodatkiem szczypiorku 20g^{3,7} (148kcal) **ML**- sos na jogurcie sojowym⁶
- Papryka 50g (16kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Trójkącik chleba z twarogiem i szczypiorem 20/15g^{1,7} (108kcal)
- Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2**- w sałatce po- midory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa jarzynowa 300ml^{7,9} (92kcal)
- Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym 170g¹ (w tym 100g mięsa) (300kcal)
- Kopytka 200g^{1,3,7} (294kcal)
- Modra kapusta na ciepło 120g⁷ (66kcal) **2**– buraczki na ciepło 120g (50kcal) **6**- surówka z czerwonej kapusty i jabłka 120g (70kcal)
- Kompot jabłkowo-porzeczkowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Pasta twarogowa z papryką, czosnkiem i jogurtem 60g⁷ (66kcal) **2** – pasta twarogowa bez dodatków 60g⁷ (72kcal) **ML**- smalczyk z fasoli i jabłka 60g^{1,6,10,11} (139kcal)
- 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

- 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 27.12.2023-2.01.2024r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszenego; kompot bez cukru, wysokobiałkową (D. WB), bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Piątek 29.12.2023

Śniadanie

- Owsianka na mleku z dodatkiem musu z jabłek 200/40/30g (261kcal)^{1,7} **ML** - owsianka na napoju sojowym z dodatkiem musu z jabłek 200/40/30g (225kcal)^{1,6}
- Serek topiony (opakowanie jednostkowe) 25g⁷ (75kcal) **ML**- hummus 30g⁶ (98kcal)
- Ogórek świeży 50g (6kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Sałatka z pomidorem, mozzarellą i bazylią 15/15/1g⁷ + 1/2 kromki chleba razowego z mixem 20g^{1,7} (113kcal) **2**- chleb pszenny¹
- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Obiad

- Zupa kalafiorowa z kaszą manną i koperkiem 300ml (165kcal)^{1,7,9}
- Dorsz panierowany 140g^{1,3,4} (167kcal) **2**– dorsz pieczony z ziołami bez panierki 120g⁴ (83kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z pora, jabłka i ogórka kiszzonego 120g^{7,10} (80kcal) **2**– surówka z marchewki i jabłka na jogurcie 120g⁷ (53kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

Kolacja:

- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Ser Gouda 60g⁷ (188kcal) **ML** - ser wegański 60g^{1,6,10,11} (176kcal)
- Pomidor z posiekaną natką pietruszki 50g (12kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

II Kolacja

- Bułka żytnia 65g¹ + masło 5g⁷ + ser twarogowy 30g⁷ + ogórek 15g (265kcal) **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 27.12.2023-2.01.2024r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszen- nego; kompot bez cukru, wysokobiałkową (D. WB), bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Sobota 30.12.2023

Śniadanie

- Serek wiejski 100g⁷ (98kcal) **ML**- szynka konserwowa 60g^{1,6,7,9,10,11} (104kcal)
- Szynkówka z indyka 30g^{1,6,7,9,10,11} (42kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Ogórek 50g (6kcal) **2**– Pomidor bez skórki 50g (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 pszennego

9 - dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Pomarańcza 1/2szt. (47kcal)
- Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Krupnik 300ml^{1,9} (239kcal)
- Fasolka po bretońsku 350g⁹ (347kcal) **2**– gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 250g^{1,9} (172kcal) + surówka z selera, korzenia oraz liści pietruszki 120g⁹ (78kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Gruszka 1szt.

Kolacja:

- Pasta z makreli i jajka (w tym ryba 60g) 110g^{3,4,7,10} (230kcal) **2**– pasta z miruny (w tym ryba 60g) 110g^{3,4,7,10} (99kcal)
- Ser Tylżycki 30g⁷ (94kcal) **2/ML** – polędwica Miodowa 30g^{1,6,7,9,10,11} (57kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Pomidor 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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.

Menu 27.12.2023-2.01.2024r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszenego; kompot bez cukru, wysokobiałkową (D. WB), bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Niedziela 31.12.2023

Śniadanie

- Szyńka babuni 60g^{1,6,7,9,10,11} (104kcal)
- Jogurt naturalny 100g⁷ (opakowanie jednostkowe) (60kcal) **ML**- jogurt sojowy 100g⁶ (opakowanie jednostkowe) (66kcal)
- Mix sałat z pomidorami i papryką 60g (41kcal) **2**– z samymi pomidorami bez skórki
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Chleb razowy z mixem 20g^{1,7} + plasterek twarogu 15g⁷ + plaster pomidora z posiekaną natką pietruszki 10g (82kcal) **2**- chleb pszenny¹
- Chleb żytni na zakwasie z masłem 20g^{1,7} + plasterk sera żółtego 15g⁷ + papryka 5g (82kcal) **2**- chleb pszenny¹

Obiad

- Żurek 300ml^{1,7,9} (397kcal) **2**– zupa dyniowa 300ml (118kcal)^{7,9}
- Kotlety mielone wieprzowe z cebulą i pieczarkami 150g^{1,3} (303kcal)
- Ziemniaki z koperkiem 200g (155kcal)
- Surówka z marchewki, pora i jabłka 120g⁷ (56kcal) **2**– marchew gotowana (36kcal)
- Kompot owocowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1 szt.

Kolacja:

- Rolada z boczkiem 60g (196kcal)
- Barszcz czysty (gorący) 200ml (80kcal)
- Krokiet z kapustą i grzybami 100g^{1,3,7} (237kcal)
- Ćwikła 10g^{3,6,7,9,10,11} (4kcal)
- Śledzie w buraczkach z koperkiem 100g^{1,4,7} (110kcal) **2**– mintaj zapiekany w jarzynach 100g^{4,9,10} (96kcal)
- Sałatka jarzynowa 100g^{3,7,9,10} (111kcal) **ML**- na jogurcie sojowym⁶
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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 27.12.2023-2.01.2024r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszenego; kompot bez cukru, wysokobiałkową (D. WB), bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Poniedziałek 1.01.2024

Śniadanie

- Sałatka jarzynowa 100g^{3,7,9,10} (111kcal)
- Polędwica sopocka 60g^{1,3,6,7,9,10,11} (74kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Pomidor 50g (11kcal) **2** – pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

II Śniadanie

- Sok wielowarzywny 125ml (27kcal)
- 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

- Kapuśniak 300ml⁹ (105kcal) **2**– zupa pomidorowa z ryżem 90g/210ml (245kcal)^{7,9}
- Pieczony filet z kurczaka w marynacie musztardowej 120g¹⁰ (133kcal)
- Ziemniaki z koperkiem 200g (155kcal)
- Surówka z jabłka i ogórka kiszzonego 120g (80kcal) **2**– gotowana marchewka z groszkiem 120g^{1,7} (92kcal)
- Kompot owocowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Kielbasa biała (chuda) na ciepło 1szt. (ok. 85g)^{1,3,6,7,9,10,11} (190kcal)
- Ćwikła 10g^{3,6,7,9,10,11} (4kcal)
- Przysmak domowy w galarecie 60g^{1,6,7,9,10,11} (104kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 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 pszenego

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 27.12.2023-2.01.2024r.
Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

Dieta podstawowa

Zestawienie obejmujące diety: lekkostrawną (2), cukrzycową (6) chleb razowy (227kcal) zamiast pszenego; kompot bez cukru, wysokobiałkową (D. WB), bezmleczną (ML) masło roślinne 20g (36kcal) zamiast mixu

Wtorek 2.01.2024

Śniadanie

- Płatki kukurydziane na mleku 30g/200ml⁷ (213kcal) **6**- owsianka na mleku 200/40g (252kcal)^{1,7} **ML**- owsianka na napoju sojowym 200/40g (254kcal)^{1,6}
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Ogórek świeży 50g (6kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Polędwica sopocka 30g^{1,3,6,7,9,10,11} (37kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (40kcal)
- Chleb żytni na zakwasie 80g¹⁺ + masło 5g⁷ + kielbasa krakowska 15g^{1,3,6,7,10,11} + papryka 15g (261kcal) **2**- chleb pszenny¹, liść sałaty
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa szpinakowa z jajem 300ml/0,5szt.^{3,7,9} (169kcal)
- Kotlety pożarskie 150g^{1,3,9} (338kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym 120g (79kcal) **2** – Surówka z marchewki i jabłka 120g (93kcal)
- Kompot jabłkowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Ser twarogowy 30g⁷ (39kcal) **ML** - ser wegański 30g^{1,6,10,11} (88kcal)
- Szyńka Gotowana 30g^{1,6,9} (32kcal)
- Papryka 50g (16kcal) **2**– pomidor bez skórki 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

- 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.