

# Menu 29.11-5.12.2023r.

## Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

### Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: **łatwostrawna (2)**, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **(6)** chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, **bogatobiałkowa (9)**, **bezmleczną (ML)** masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

### Środa 29.11.2023

#### Śniadanie

- Jajo gotowane 1szt. + sos jogurtowy z dodatkiem szczypiorku 20g<sup>3,7</sup> (127kcal) **ML**- sos na jogurcie sojowym<sup>6</sup>
- Polędwica sopocka 30g<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> (37kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) **2**– pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Mix 20g<sup>7</sup> (144kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

**6**– chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

**9**- dodatkowo kefir naturalny 100g<sup>7</sup> (**51kcal**)

#### II Śniadanie

- Sok wielowarzywny 125ml<sup>9</sup> (23kcal)
- 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
- Woda 250ml

#### Obiad

- Zupa neapolitańska z makaronem 240ml/60g<sup>1,3,7,9</sup> (268kcal)
- Potrawka z udek kurczaka w sosie pomidorowym 150g<sup>1,9</sup> (189kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z pora, marchewki i ogórka kiszzonego 120g (58kcal) **2**– surówka z marchewki i koperzenia pietruszki na oliwie 120g (75kcal)
- Kompot porzeczkowo-jabłkowy 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

#### Kolacja:

- Ryba po grecku na ciepło (farsz podany osobno) 180g<sup>1,3,9</sup> (w tym 60g ryby) (150kcal)
- Ser Morski 30g<sup>7</sup> (99kcal) **ML**- ser wegański 30g<sup>1,6,10,11</sup> (88kcal)
- Mix 20g<sup>7</sup> (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

**6**– chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

#### II Kolacja

- Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (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 29.11-5.12.2023r.

## Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

### Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: **łatwostrawna (2)**, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **(6)** chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, **bogatobiałkowa (9)**, **bezmleczną (ML)** masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

### Czwartek 30.11.2023

#### Śniadanie

- Kasza manna na mleku z dodatkiem sosu z owoców leśnych (podane osobno) 300/20ml<sup>1,7</sup> (234kcal) **6-** owsianka na mleku z dodatkiem sosu (bez cukru) z owoców leśnych (podane osobno) 40g/200ml/20g (269kcal)<sup>1,7</sup> **ML-** na napoju sojowym<sup>1,6</sup>
- Krakowska parzona 30g<sup>1,6,9</sup> (43kcal)
- Chleb razowy/pszeniczny 50g<sup>1</sup> (114/129kcal)
- Mix 10g<sup>7</sup> (72kcal)
- Ogórek 50g (6kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

**6-** chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

**9-** dodatkowo serek wiejski 150g (**152kcal**)<sup>7</sup>

#### II Śniadanie

- Gruszka 1/2 szt. (37kcal)
- Bułka żytnia 65g<sup>1</sup> + masło 5g<sup>7</sup> + ser Gouda 15g<sup>7</sup> + ogórek kiszony 15g (273kcal) **2-** bułka pszenna<sup>1</sup>, liść sałaty
- Woda 250ml

#### Obiad

- Barszcz ukraiński 300ml<sup>9</sup> (104kcal) **2-** barszcz czerwony 300ml<sup>9</sup> (101kcal)
- Pulpety wieprzowe (2szt.) w sosie koperkowym 150g<sup>1,3,7,9</sup> (w tym 100g mięsa) (400kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z ogórków kiszonych, pora i jabłka 120g (32kcal) **2-** surówka z marchewki i ananasa 120g (99kcal)
- Kompot jabłkowo-porzeczkowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

#### Kolacja:

- Chleb razowy/pszeniczny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Mix 20g<sup>7</sup> (144kcal)
- Pasta twarogowa z papryką, czosnkiem i jogurtem 60g<sup>7</sup> (66kcal) **2** – pasta twarogowa z koperkiem 60g<sup>7</sup> (72kcal) **ML-** ser wegański 60g<sup>1,6,10,11</sup> (176kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

**6-** chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

#### II Kolacja

- Jogurt pitny owocowy 330ml<sup>7</sup> (264kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (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 29.11-5.12.2023r.

## Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

### Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: **łatwostrawna (2)**, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **(6)** chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, **bogatobiałkowa (9)**, **bezmleczną (ML)** masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

### Piątek 1.12.2023

#### Śniadanie

- Serek topiony (opakowanie jednostkowe) 25g<sup>7</sup> (75kcal) **ML**- hummus 30g<sup>6</sup> (98kcal)
- Sałatka jarzynowa na liściu sałaty 100g<sup>3,7,9</sup> (111kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Mix 20g<sup>7</sup> (144kcal)
- Kawa zbożowa na mleku 250ml<sup>1,7</sup> (143kcal) **ML**- kawa zbożowa na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (130kcal)

6– chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

9 - dodatkowo jogurt naturalny 100g<sup>7</sup> (**60kcal**)

#### II Śniadanie

- Sałatka z pomidorem, mozzarellą i bazylią 15/15/1g<sup>7</sup> (83kcal)
- Chleb żytni bez drożdży 40g<sup>1+</sup> pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g<sup>7</sup> (142kcal) 2- chleb pszenny<sup>1</sup>
- Woda 250ml

#### Obiad

- Zupa szczawiowa z jajkiem 0,5szt./300ml<sup>3,7,9</sup> (143kcal)
- Dorsz panierowany 140g<sup>1,3,4</sup> (167kcal) 2– dorsz pieczony z ziołami bez panierki 120g<sup>4</sup> (83kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, ogórek kiszony, papryka, pomidor, cebula) 120g (52kcal) 2– surówka z selera i jabłka na jogurcie 120g<sup>7,9</sup> (50kcal)
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

#### Kolacja:

- Mix 20g<sup>7</sup> (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Ser Gouda 60g<sup>7</sup> (188kcal) **ML** - ser wegański 60g<sup>1,6,10,11</sup> (176kcal)
- Pomidor z posiekaną cebulką 50g (12kcal) 2– pomidor bez skórki 50g
- Herbata czarna z cytryną 250ml

#### II Kolacja

- Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (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.

# Menu 29.11-5.12.2023r.

## Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

### Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: łatwostrawna (2), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

### Sobota 2.12.2023

#### Śniadanie

- Szynek drobiowa 40g<sup>1,6,9</sup> (57kcal)
- Jogurt naturalny 100g<sup>7</sup> (opakowanie jednostkowe) (60kcal) **ML**- jogurt sojowy 100g<sup>6</sup> (opakowanie jednostkowe) (66kcal)
- Papryka kolorowa 50g (16kcal) **2**- pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Mix 20g<sup>7</sup> (144kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

**9** - dodatkowo kefir naturalny 100g<sup>7</sup> (**51kcal**)

**6** - chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

#### II Śniadanie

- Chleb razowy 20g (37kcal)<sup>1</sup>+ mix 2g (17kcal)<sup>7</sup> + plasterki twarogu<sup>7</sup> + plaster pomidora z posiekaną natką pietruszki 10g
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)
- Woda 250ml

#### Obiad

- Zupa brokułowa z ryżem 210ml/90g (151kcal)<sup>9</sup>
- Kotlety pożarskie pieczone 150g<sup>1,3,9</sup> (338kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z marchewki, pora i czerwonej fasoli 120g<sup>7,10</sup> (120kcal) **2**- marchew gotowana 120g (36kcal)
- Kompot owocowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

#### Kolacja:

- Szynek konserwowa 30g<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (52kcal)
- Sałatka grecka z fetą 100g<sup>7</sup> (125kcal) **2**- sałatka z mozzarellą 100g<sup>7</sup> (137kcal) **ML**- tofu zamiast fety<sup>6</sup>
- Chleb razowy/pszeny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Mix 20g<sup>7</sup> (144kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

**6** - chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

#### II Kolacja

- Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (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 29.11-5.12.2023r.

## Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

### Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: łatwostrawna (2), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

### Niedziela 3.12.2023

#### Śniadanie

- Pasta jajeczna z szynką drobiową, serem i natką pietruszki 100g<sup>3,6,7,10</sup> (200kcal) **ML-** na jogurcie sojowym<sup>6</sup>
- Papryka 50g (16kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Mix 20g (144kcal)<sup>7</sup>
- Kakao 250ml<sup>7</sup> (200kcal) **ML-** kakao na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal)

**6** – chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

**9** - dodatkowo serek wiejski 150g (152kcal)<sup>7</sup>

#### II Śniadanie

- Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g<sup>7</sup> (138kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
- Jogurt naturalny 50g<sup>7</sup> (30kcal)

#### Obiad

- Rosół z makaronem 100g/200ml<sup>1,3,9</sup> (260kcal)
- Zawijane zrazy z papryką w sosie pieczeniowym 160g (w tym 100g mięsa)<sup>1,3</sup> (162kcal) **2-** w zrazach szpinak z dodatkiem sera<sup>7</sup>
- Ziemniaki 200g (154kcal)
- Buraczki na ciepło 120g (50kcal) **6-** surówka mafijna (buraki, jabłko, ogórek kiszony, cebula) 120g<sup>7</sup> (67kcal)
- Kompot truskawkowy 250ml (70kcal)
- Gruszka 1szt.

#### Kolacja:

- Szynkówka z indyka 30g<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (42kcal)
- Ser Edamski 30g<sup>7</sup> (99kcal) **ML-** smalczyk z fasoli i jabłka 30g<sup>1,6,10,11</sup> (70kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Mix 20g (144kcal)<sup>7</sup>
- Chleb razowy/pszenny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

**6** – chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

#### II Kolacja

- Jogurt pitny owocowy 330ml<sup>7</sup> (264kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (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 29.11-5.12.2023r.

## Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

### Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: łatwostrawna (2), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, bogatobiałkowa (9), bezmleczną (ML) masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

### Poniedziałek 4.12.2023

#### Śniadanie

- Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 80g<sup>7</sup> (81kcal) 2– z samym koperkiem ML- szynka konserwowa 30g<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (52kcal)
- Szynkówka z indyka 30g<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (42kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Mix 20g<sup>7</sup> (144kcal)
- Ogórek 50g (6kcal) 2– Pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

9 - dodatkowo jogurt naturalny 100g<sup>7</sup> (60kcal)

#### II Śniadanie

- 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
- Jogurt naturalny z bananem 50/25g<sup>7</sup> (54kcal)
- Woda 250ml

#### Obiad

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

#### Kolacja:

- Paluszki rybne (wyrób własny, w tym ryba 60g) 100g<sup>1,3,4</sup> (148kcal)
- Połędwica Miodowa 30g<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (57kcal)
- Mix 20g<sup>7</sup> (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g<sup>1</sup> (227/258kcal)
- Pomidor 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

6 – chleb razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

#### II Kolacja

- Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (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.

# Menu 29.11-5.12.2023r.

## Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin

### Dieta podstawowa (1)

Zestawienie obejmujące diety: **łatwostrawna (2)**, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **(6)** chleb razowy zamiast pszennego; napoje, sosy oraz musy bez cukru, **bogatobiałkowa (9)**, **bezmleczną (ML)** masło roślinne zamiast mixu tłuszczowego

### Wtorek 5.12.2023

#### Śniadanie

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

**6** – chleb razowy 50g (114 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

**9** - dodatkowo kefir naturalny 100g<sup>7</sup> (**51kcal**)

#### II Śniadanie

- Chleb żytni na zakwasie 80g<sup>1+</sup> + masło 5g<sup>7</sup> + kielbasa krakowska 15g<sup>1,3,6,7,10,11</sup> + papryka 15g (261kcal) **2**- chleb pszenny<sup>1</sup>, liść sałaty
- Kisiel z kawałkami owoców, bez cukru 125ml (40kcal)

#### Obiad

- Zupa kalafiorowa z kaszą manną i koperkiem 300ml (165kcal)<sup>1,7,9</sup>
- Filet z kurczaka w sosie miodowo-musztardowym 150g<sup>1,10</sup> (w tym 100g mięsa) (201kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym 120g (79kcal) **2** – Surówka z marchewki i jabłka 120g (93kcal)
- Kompot jabłkowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

#### Kolacja:

- Zapiekanka jajeczno-warzywna (ziemniaki, cebula, jajo gotowane, pomidor, ser żółty, śmietana, sok pomidorowy) 250g<sup>3,7</sup> (227kcal) **2**– pomidory bez skórki, cukinia zamiast cebuli
- Szyunka Gotowana 30g<sup>1,6,9</sup> (32kcal)
- Mix 10g<sup>7</sup> (72kcal)
- Chleb pszenny 50g<sup>1</sup> (129kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

**6** – chleb razowy 50g (114 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

#### II Kolacja

- Jogurt pitny owocowy 330ml<sup>7</sup> (264kcal) **6**- jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (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.