

Menu 6-12.12.2023r.

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 6.12.2023

Śniadanie

- Szynkówka drobiowa 30g^{1,6,7,9,10,11} (42kcal)
- Ser twarogowy w plastrach 30g⁷ (40kcal) **ML**- hummus 30g⁶ (98kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Ogórek kiszony z posiekanym porem 50g (5kcal) **2**- Pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)
- Mandarynka 1szt.

Obiad

- Zupa gulaszowa 300ml⁹ (212kcal) **2**- zupa z kurczakiem i warzywami 300ml⁹ (135kcal)
- Naleśniki z twarogiem polane sosem z wiśni (30g) i jogurtu 3szt/100g/100g^{1,3,7} (522kcal)
6- naleśniki na mące żytniej, sos bez dodatku cukru **ML**- naleśniki na napoju sojowym z „twarogiem” z tofu polane sosem (bez cukru) z wiśni (30g) i jogurtu sojowego 3szt./100g/100g^{1,3,6} (443kcal)
- Jabłko 1 szt. (75kcal)
- Kompot wiśniowy 250ml (70kcal)
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Kolacja:

- Sałatka Cezar 120g (warzywa 50g, mięso 50g, sos 20g)^{1,6,7,9,10,11} (131kcal) **2**- w sałatce pomidory bez skórki
- Ser Tylżycki 30g⁷ (99kcal) **ML**- ser wegański 30g^{1,6,10,11} (88kcal)
- 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.

Menu 6-12.12.2023r.

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 7.12.2023

Śniadanie

- Kasza manna na mleku 300ml (227kcal)^{1,7} **6-** owsianka na mleku 200/40g (252kcal)^{1,7} **ML-** owsianka na napoju sojowym 200/40g (216kcal)^{1,6}
- Szynka Gotowana 30g^{1,6,9} (32kcal)
- Chleb razowy/pszeny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Pomidor 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Chleb 20g (37kcal)¹⁺ + mix 3g (19kcal)⁷ + sałatka z kurczakiem 25g (29kcal)
- Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Obiad

- Zupa jarzynowa 300ml^{7,9} (92kcal)
- Gulasz wieprzowy z dodatkiem dyni i cukinii 200g (w tym 100g mięsa) (183kcal)
- Kasza gryczana 200g (240kcal) **2-** kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Pomidory z sałatą w cytrynowym dressingu 120g (80kcal) **2-** w surówce pomidory bez skórki
- Kompot wieloowocowy 250ml (70kcal)
- Banan 1szt.

Kolacja:

- Kiełbaski drobiowe na ciepło 100g^{6,9} (179kcal) **2-** parówki drobiowe na ciepło 100g^{6,9} (266kcal)
- Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) I ketchup 10g^{1,9} (10kcal) **2-** bez musztardy i ketchupu
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszeny 100g¹ (227/258kcal)
- Papryka 50g (16kcal) **2-** pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

II Kolacja

- 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

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 6-12.12.2023r.

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 8.12.2023

Śniadanie

- Zupa mleczna z makaronem 200ml/100g (214kcal)^{1,7} **6-** z makaronem razowym **ML-** na napoju sojowym⁶
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Ser Gouda 30g⁷ (99kcal) **ML-** ser wegański 30g^{1,6,10,11} (88kcal)
- Pomidor z sałatą i szczypiorkiem 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki z sałatą i koperkiem (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Sok wielowarzywny 125ml (23kcal)
- Bułka żytnia 65g¹ + pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g⁷ (256kcal) **2-** bułka pszenna¹
- Woda 250ml

Obiad

- Grochówka 300ml⁹ (137kcal) **2-** zupa brokułowa 300ml⁹ (97kcal)
- Panierowany filec z limandy 140g^{1,3,4} (169kcal) **2-** pieczony filec z limandy (bez panierki) 120g⁴ (83kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Marchewka na maselku na ciepło 120g⁷ (62kcal) **6-** surówka z marchewki i pietruszki skropiona olejem 120g (93kcal)
- Kompot jabłkowo-porzeczkowy 250ml (70kcal)
- Gruszka 1szt.

Kolacja:

- Pasta twarogowa 60g⁷ (85kcal) **ML** - hummus 60g⁶ (196kcal)
- Dżem wiśniowy 20g^{1,11} (28kcal) **6-** dżem bez dodatku cukru 20g^{1,11} (24kcal)
- 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 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 6-12.12.2023r.

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 9.12.2023

Śniadanie

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Szynkówka drobiowa 60g^{1,6,9} (86kcal)
- Pomidor z koperkiem 50g (10kcal) **2-** pomidor bez skórki z koperkiem 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

9 - dodatkowo jogurt naturalny 100g⁷ (60kcal)

II Śniadanie

- Gruszka 1/2 szt. (37kcal)
- Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
- Woda 250ml

Obiad

- Zupa meksykańska 300ml⁹ (209kcal) **2-** zupa pomidorowa z ryżem 90g/210ml (245kcal)⁹
- Karkówka w sosie curry 170g (w tym 100g mięsa)^{1,3} (293kcal) **2-** gulasz z chudej wieprzowiny w sosie curry 170g (w tym 100g mięsa)^{1,7} (219kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Surówka z selera i jabłka na jogurcie 120g^{7,9} (50kcal) **ML-** na jogurcie wegańskim⁶
- Kompot jabłkowo-rabarbarowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Ser twarogowy 60g⁷ (79kcal) **ML** - ser wegański 60g^{1,6,10,11} (176kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Pomidor z posiekaną cebulą 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 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 6-12.12.2023r.
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 10.12.2023

Śniadanie

- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Jajko z sosem szczypiorkowym 1szt./20g^{7,10} (129kcal) **ML**- sos na bazie jogurtu wegańskiego⁶ **2**- z sosem koperkowym⁷ (120kcal)
- Polędwica sopocka 30g^{1,3,6,7,9,10,11} (37kcal)
- Ogórek 50g (7kcal) **2**- pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

9 - dodatkowo kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)

II Śniadanie

- Chleb 20g (37kcal)¹⁺ mix 3g (19kcal)⁷ + gzik z rzodkiewką 15g⁷ (17kcal)
- Sok pomidorowy 200g (36kcal)
- Woda 250ml

Obiad

- Rosół z makaronem 100g/200ml^{1,3,9} (260kcal)
- Pieczone udka kurczaka w złocistej skórce ze słodkiej papryki 150g (239kcal) **2**- pieczone trybowane udka kurczaka ze słodką papryką 100g (188kcal)
- Ziemniaki 200g (155kcal)
- Coleslaw na jogurcie 120g⁷ (55kcal) **ML**- na jogurcie wegańskim⁶ **2**- sałata z jogurtem i koperkiem 120g⁷ (26kcal)
- Kompot truskawkowy 250ml (70kcal)
- Jabłko 1szt.

Kolacja:

- Krakowska parzona 60g^{1,6,9} (86kcal)
- Pomidor z koperkiem 50g (10kcal) **2**- pomidor bez skórki z koperkiem 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 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 6-12.12.2023r.

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 11.12.2023

Śniadanie

- Kasza manna na mleku z dodatkiem jabłka z cynamonem 300ml/30g^{1,7} (302kcal) 6-owsianka na mleku z dodatkiem jabłka z cynamonem 200/40/30g (252kcal)^{1,7} ML- owsianka na napoju sojowym z dodatkiem jabłka z cynamonem 200/40/30g (216kcal)^{1,6}
- Chleb razowy/pszenny 50g¹ (114/129kcal)
- Mix 10g⁷ (72kcal)
- Polędwica sopocka 30g^{1,3,6,7,9,10,11} (37kcal)
- Pomidor ze szczypiorem 50g (10kcal) 2 – pomidor bez skórki 50g (10kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

9 - dodatkowo kefir naturalny 100g⁷ (51kcal)

II Śniadanie

- Jogurt naturalny z bananem 50/25g⁷ (54kcal)
- 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 jarzynowa 300ml⁹ (92kcal)
- Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą drobiową 400g (w tym 100g mięsa)^{1,3,6,7,9,10,11} (426kcal) 2– łazanki z cukinią, pomidorem, koperkiem i kurczakiem 400g (w tym 100g mięsa)^{1,3} (408kcal)
- Kompot wielowocowy 250ml (70kcal)
- Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja:

- Sałatka grecka 100g⁷ (125kcal) 2- sałatka z mozzarellą 100g⁷ (137kcal) ML- sałatka z tofu 100g⁶ (84kcal)
- Szynka konserwowa 30g^{1,6,7,9,10,11} (52kcal)
- 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 6-12.12.2023r.

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 12.12.2023

Śniadanie

- Serek wiejski z posiekaną natką pietruszki 100g⁷ (98kcal) **ML**- ser wegański 60g^{1,6,10,11} (176kcal)
- Pomidor z drobno posiekaną cebulą 50g (12kcal) **2** – pomidor bez skórki 50g
- Chleb razowy/pszenny 100g¹ (227/258kcal)
- Mix 20g⁷ (144kcal)
- Herbata czarna z cytryną 250ml

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

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

II Śniadanie

- Zielona sałatka z oliwą i nasionami słonecznika 50g + 1/2 kromki chleba razowego z mixem 20g^{1,7} (185kcal)
- Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Obiad

- Marchwianka 300ml^{7,9} (118kcal)
- Schab w sosie własnym 150g (w tym 100g mięsa) (205kcal)
- Kasza gryczana 200g (240kcal) **2**– kasza jęczmienna 200g¹ (234kcal)
- Surówka z pora, marchwi i ogórka kiszzonego (58kcal) **2**– fasolka szparagowa gotowana 120g (40kcal)
- Kompot z owoców leśnych 250ml (70kcal)
- Mandarynka 1szt.

Kolacja:

- Śledź po łowicku (w tym 60g ryby) 150g^{1,3,4,10} (224kcal) **2**– miruna w sosie pomidorowym z cukinią (w tym ryba 60g) 150g^{3,4,7,10} (71kcal)
- Ser Edam na liściu sałaty 30g⁷ (93kcal) **ML**- tofu wędzone 30g⁶ (20kcal)
- 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

- 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

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.