

Menu 14-20.10.2024r.

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), wegetariańska (W), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Poniedziałek 14.10.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i płatkami migdałów^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10 (335kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)

Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **W.** – ser Gouda⁷ 30g

Pomidor (30g)(4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g

Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka z jajkiem na twardo (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok z cytryny) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka oraz papryki więcej pomidorów

Woda 250ml

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną^{1,9} 300ml (234 kcal) / **2.** – krupnik z kaszą jaglaną

Knedle ze śliwkami^{1,3} (350g)(430kcal) podane ze śmietaną⁷ (30g)(40kcal) / **2./3.** – podane z jogurtem naturalnym⁷ / **ML.** – podane z jogurtem kokosowym⁸

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

Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Pomarańcza 130g (61 kcal)

Kolacja

Kielbasa śląska na ciepło^{3,6,7,9,10,11} (100g)(176kcal) / **9.** – 120g / **W.** - jaja gotowane 100g (2.szt)

Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal) / **2.** – bez musztardy i ketchupu

Chleb graham¹ (50g) (116kcal)

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

Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g

Ogórek kiszony (30g)(4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g

Pomidor (20g)(4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

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 14-20.10.2024r.

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), wegetariańska (W), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Wtorek 15.10.2024

Śniadanie

Salatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML**. – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)

Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Grochówka (300ml)(254kcal) /**2./W.** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)

Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka)(221kcal) z sosem z białych warzyw^{7,9} (100g) (119kcal) / **ML**. – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g

Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)

Surówka z sałaty lodowej z pomidorów i koperku (120g) (48kcal) / **2.** – z pomidorem bez skórki

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Ryba po grecku na zimno ^{4,9} 160g (234kcal) (ryba 80g/warzywa 80g)

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **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)

Szynka gotowana^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g / **W.** – ser Gouda⁷ 30g

Herbata z rumianku 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 14-20.10.2024r.

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), wegetariańska (W), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Środa 16.10.2024

Śniadanie

Serdelki drobiowe 2szt (145kcal) / **W.** – kielbasa sojowa^{6,9,11} 100g
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal) / **2.** – bez musztardy i ketchupu
Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebuli (50g)(37kcal) **2.** – pomidor bez skórki 50g
Sałata (liść)
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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad – prośba o osobne przywiezienie obiadu o 13:40

Zupa koperkowa z makaronem^{1,7,9} (300ml) (264kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym¹
Gulasz wieprzowy^{1,7} (350g, w tym 100g mięsa)(309kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej / **2.** – gulasz drobiowy^{1,7} 350g / **W.** – gulasz wegetariański z cieciorą i cukinią¹ 300g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Kapusta zasmażana^{1,6,7,9,10} (120g)(68kcal) / **2./W.** – marchewka gotowana na gęsto¹ (120g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Jabłko 130g (61 kcal) / **2.** – jabłko pieczone 130g

Kolacja

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **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)
Szyńka delikatna^{1,4,6,9} 30g (29kcal) / **9.** – szynka delikatna 45g / **W.** - Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z koperkiem (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g z koperkiem
Herbata z rumianku 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 14-20.10.2024r.

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), wegetariańska (W), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Czwartek 17.10.2024

Śniadanie

Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem ⁷ (60/20/5g) /**ML**. – tofu ⁶ zamiast twarogu, jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

Chleb graham¹ (50g) (116kcal)

Chleb pszenny¹ (50g) (129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennej razowej¹

Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Szynka z indyka^{1,3,6,7,10,11} 30g (25kcal) **9.** – szynka z indyka 45g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g

Ogórek z koperkiem 50g (8kcal) /**2.** – pomidor bez skórki z koperkiem 50g

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) / **2.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)

Eskalopki wieprzowe duszone w sosie musztardowym^{1,3,10} (140g, w tym 100g mięsa)(324kcal) / **W.** - kotlet warzywny z brokułem 100g

Kasza gryczana 200g (246 kcal) / **2.** – kasza jęczmienna perłowa 200g

Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal) / **2.** – zamiast cebuli natka pietruszki

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

Banan 1szt.*

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem i posiekanymi orzechami włoskimi⁷ (150/50/30/10g)(174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast śmietany

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennej razowej¹

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

Salceson^{1,6,7,8,9} 30g (96 kcal) / **2.** - Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) / **W.** – ser Gouda⁷ 30g

Ogórek (30g)(5kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g

Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) /**6./3.** – bez cukru

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 **W**- z serem żółtym⁷

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 14-20.10.2024r.

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), wegetariańska (W), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Piątek 18.10.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z malinami i siemieniem lnianym^{1,7} 40g/150ml/60g/10g (400 kcal)/ **ML.** - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6.** – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek topiony 30g⁷ (60kcal) / **3.** – ser Gouda⁷ 30g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) /**ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ /**2.** –
Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300ml
Miruna w sosie koperkowo – śmietanowym^{4,7}, (250g, w tym 100g ryby)(174kcal) / **9-** miruna 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem kiszonym⁷ (120g) (42kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową⁶ /**2.** - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (43kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Pomarańcza 130g 61 kcal)

Kolacja

Salatka caprese z oliwkami⁷ (100g)(185kcal) (pomidor 40g, mozzarella 30g, oliwki 15g, słonecznik 10g, oliwa 5g)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **ML.** – tofu wędzone⁶ 30g
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 14-20.10.2024r.

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), wegetariańska (W), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Sobota 19.10.2024

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **9.** – kiełbasa żywiecka 45g / **W.** – jajko gotowane³ 1 szt. (50g)
Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
Pomidor (30g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki
Kefir⁷ 200g (100kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ 200g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) / **2.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal)
Kotlet z kurczaka w sezamowej panierce^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (273 kcal) / **9.** – kotlet 150g / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Sałatka z ogórków kiszonych z pomidorem i cebulką 120g (76 kcal) / **2.** – sałatka z sałaty lodowej z pomidorem bez skórki, kukurydzą i rzodkiewką 120g
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g / **W.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (40g)(13kcal) podana na sałacie 10g / **2.** – pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

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 **W-** ser żółty⁷
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 14-20.10.2024r.

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), wegetariańska (W), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Niedziela 20.10.2024

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **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)

Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **W.** - Serek z ziołami⁷ (30g)

Pomidor (50g)(6kcal) / **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 i pietruszką 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal) / **W.** – rosół wegetariański z makaronem^{1,3,9} 90g/210ml

Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **9.** – 130g mięsa / **W.** - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym

Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)

Surówka Colesław^{7,10} 120g (63kcal)/ **2.** – Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷

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

Jabłko 1szt.*

Kolacja

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

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

Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Szynka wiejska^{1,6,9} (60g) (76kcal) / **W.** - Ser Mazdamer⁷ (60g)(212 kcal)

Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 20g

Pomidor (30g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

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