

Menu 7-13.10.2024r.

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 07.10.2024

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)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **W.** – ser wegański⁶ 30g
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Pokrojony pomidor z ogórkiem kiszonym i cebulką (20g/20g/10g)(9kcal)/ **2.** - pomidor bez skórki 50g
Herbata zielona 250ml

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa krem z dyni z grzankami z chleba graham^{1,7} 300ml (161 kcal)/**ML.** – zabilona jogurtem sojowym⁸
Szyńka wieprzowa pieczona z czosnkiem (112g, w tym 100g mięsa)(198 kcal)/ **9.** – 130g mięsa / **2.** – ziołowy filec z kurczaka pieczony / **W.** – kiełbasa sojowa pieczona^{6,9,11} 100g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z marchewki z nutą chrzanu⁷ 120g (75kcal) /**3./ML.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Śliwki 130g (62 kcal) / **2.** – jabłko pieczone 130g

Kolacja

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) / **W.** – jajko gotowane³ 1 szt. (50g)
Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (50g)(16kcal)/ **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 7-13.10.2024r.

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 08.10.2024

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z bananem i mrożonymi owocami leśnymi^{1,7,8} 40/150ml/60g/50g (294kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹

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

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

Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} 30g (34kcal)/ **9.** – szynkówka drobiowa 45g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g

Pomidor z koperkiem (50g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki z koperkiem 50g

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

II Śniadanie*

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

Obiad

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

Gulasz drobiowy z cukinią (350g w tym 100g mięsa) (255kcal) / **W.** – gulasz z cieciorą i cukinią 300g

Kasza gryczana 200g (184kcal)/ **2.** – kasza bulgur¹ 200g (166kcal)

Surówka z wiosenna z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy (120g) (96kcal) / **2.** – z pomidorem bez skórki

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

Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Zapiekanka jajeczno-warzywna^{3,7} (250g)(286kcal) /**ML./3.** – śmietana sojowa⁸ zamiast zwykłej

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

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

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

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 7-13.10.2024r.

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 09.10.2024

Śniadanie

Chleb graham¹ (50g) (116kcal)
Chleb pszenny¹ (50g) (129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennej razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Szyńka z indyka^{1,3,6,7,10,11} 30g / **9.** – szynka z indyka 45g / **W.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Ogórek 30g (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa jarzynowa ^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
Schab duszony w porach i marchewce¹ (160g, w tym 100g mięsa)(306 kcal) / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g
Kasza jęczmienna perłowa (200g) (246kcal)
Surówka z pora i kukurydzy ze śmietaną ⁷ (120g)(88kcal) / **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa⁶
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Śledzie w sosie pomidorowym^{3,4,7} (220g, w tym 80g śledzia)(291kcal) / **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa⁶ / **2.** – zamiast śledzia dorsz w sosie pomidorowym⁴
Chleb pszenny¹ (50g) (129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennej razowy¹
Masło 10g⁷ (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal) / **W.** – ser tyłżycki⁷ 30g
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) / **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 7-13.10.2024r.

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 10.10.2024

Śniadanie

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 gotowana^{1,6,9} (30g) (35kcal)/ **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g
Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski podawana na sałacie (40g/10g)(7kcal) / **2.**– pomidor bez skórki 20g
Kefir⁷ 200g (100kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ 200g

II Śniadanie*

Wrap pszenny z jajkiem 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

Kapuśniak ⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2.** – Pomidorowa zupa z ryżem^{7,9} 210ml /90g (165kcal)
Delikatny kurczak curry¹ 135g, w tym 100g mięsa (183 kcal) / **W.** – curry bezmięsne z czerwoną soczewicą 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z marchwi i jabłka 120g (69kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Hot dog w podłużnej bułce¹ (90g) z ciepłą parówką z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} (1 szt. - 50g) z ketchupem, ogórkiem konserwowym i cebulką (5/10/10g)(429 kcal) / **W.** – z kiełbaską sojową^{6,9,11} 50g
Chleb pszenny¹ (50g) (129kcal) / **6./3.**– zamiast pszennego razowy¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor (30g)(5kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

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 7-13.10.2024r.

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 11.10.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem i posiekаныmi migdałami^{1,7,8} 40g/150ml/30g/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)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **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 owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z fetą (pomidor, oliwki, 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 kalafiorowa z ziemniakami i marchewką 300ml (180kcal) / **ML**.– zabelana śmietaną sojową⁶
Dorsz zapiekany w panierce^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(143kcal) / **9**.- dorsz 150g
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2**. - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1 szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Salatka z sałatą, cieciorką, kiszonym ogórkiem i fetą⁷ (100g) (131kcal)(sałata 20g/ cieciorka 20g, ogórek kiszony 30g/ feta 25g/ oliwa 5g) / **ML**. – zamiast fety tofu wędzone⁶ / **2**. – Salatka z pomidorem bez skórki, rzodkiewką, sałatą i fetą⁷ (100g)
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)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ 30g
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 7-13.10.2024r.

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 12.10.2024

Śniadanie

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

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)

Kielbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **W**. – jajko gotowane³ 1 szt. (50g)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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 **W**- z serem żółtym⁷

Woda 250ml

Obiad

Barszcz czerwony 300ml (233 kcal)

Karkówka duszona z cebulką¹ (145g, w tym 100g mięsa)(293kcal) / **9**. – 130g mięsa / **2**. - Pierś z indyka w sosie pieczeniowym (150g w tym 100g mięsa) (212kcal) / **W**. - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z papryki i pomidorów ze szczypiorkiem 120g (74 kcal) / **2**. – Buraczki na ciepło 120g

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Pomarańcza 130g (61 kcal)

Kolacja

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)

Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – ogonówka 45g / **W**. – serek twarogowy w plastrach⁷ 30g

Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ 30g

Ogórek z koperkiem (50g)(6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki z koperkiem 50g

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 7-13.10.2024r.

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 13.10.2024

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)

Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} 30g (34kcal) / **W**. – serek typu Capresi⁷ 30g

Pomidor ze szczypiorkiem (50g)(8kcal) / **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) / **W**. – rosół wegetariański z makaronem^{1,3,9} 90g/210ml

Kotlet schabowy panierowany^{1,3} pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9**. – 130g mięsa / **W**. - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym

Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,7,10} (120g) (67kcal) / **2**. - Surówka z marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal)

Kompot wieloowocowy 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} (60g) (75kcal) / **W**. – ser wegański⁶ 50g

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g

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

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