

Menu 23-29.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Poniedziałek 23.12.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i płatkami migdałow^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 50g/ 10g/ (345kcal) / **ML**. – na mleku owsianym¹
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 10g (150 kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24kcal)
Szynek drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9**. – szynkówka 45g
Pomidor (30g)(3kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) / **2**. – pomidor bez skórki (20g)
Kawa z mlekiem 250ml^{1,7} (200kcal) / **ML**.- z napojem owsianym 250ml¹ (190kcal) / **6./ 3**. – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka z serem feta (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g⁷ (139kcal) **2**-
sałatka z mozzarellą (pomidor bez skórki, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **ML**- bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Grochówka (300ml)(254kcal) **2./ 3**. – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)
Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym^{1,3} (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9**.– 130g mięsa / **3**. - kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2**. – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Marchew gotowana na ciepło 120g ((90kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)

Mandarynka 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)
Szyńka wiejska^{1,6,9} 60g (152kcal) / **9**. – szynka wiejska 75g / **3**. – filet pieczony z indyka (60g)
Papryka kolorowa pokrojona w paski 50g (14kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 23-29.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Wtorek 24.12.2024

Śniadanie

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)
Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷ 60g (112 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 60g
Serek homogenizowany o smaku waniliowym⁷ (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/ **ML.**– jogurt sojowy⁶ 100g
Pomidor na sałacie (50g)(8kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g na sałacie
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie

Sok pomidorowy 200ml
Sałatka jarzynowa 100g^{3,7,9} (111kcal)*
Woda 250ml

Posiłek Wigilijny

Barszcz czerwony 300ml z uszkami 80g^{1,9}
Filet z dorsza smażony w panierce ^{1,3,4} 150g /**2./3.** – filet z dorsza bez panierki⁴
Ziemniaki z koperkiem 100g
Kapusta z grzybami 80g/**2.** – buraczki na zimno (80g)
Gołąbek z kaszą w sosie grzybowym 1szt / **2.** – Gołąbek z kaszą w sosie koperkowym 1szt
Chleb pszenny¹ (100g)(258kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kompot z suszu 250ml
Sernik⁷ 150g

Kolacja

Sałatka śledziowa z burakami 150g ^{1,4,7} /**2./3.** – Ryba po grecku^{4,9} (150g)
Paszteciki Wigilijne z ciasta francuskiego z cebulą i pieczarkami^{1,3,7} (2 szt.)(289kcal) /**2.** – bez cebuli
Kieszonki ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą ^{1,3,7}(315kcal)/ **ML./3.** – zamiast fety ser wegański⁶,
Barszcz czerwony 200ml (50kcal)

II Kolacja*

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 23-29.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Środa 25.12.2024

Śniadanie

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)
Sałatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g) / **ML.**- jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Karkówka pieczona z czosnkiem^{1,6,9} (60g)(114kcal) / **3.** – szynkówka drobiowa 50g
Kiełbasa polska (na zimno) 50g, podawane z ćwikłą 10g (87kcal) / **2.**– bez ćwikły / **3.** – twaróg ze szczypiorkiem⁷ 50g
Ogórek ze szczypiorkiem (50g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (50g) (8kcal)
Piernik 80g^{1,3,7}
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Plaster pieczonego pasztetu + trójkąt chleba żytniego na zakwasie + ogórek kiszony 20/20/15g¹ (91kcal) **2-** chleb pszenny¹, sałata
Woda 250ml

Obiad

Zupa grzybowa z zacierką (300ml)(198kcal) / **2./3.** – Zupa jarzynowa z filetem z kurczaka (300ml)
Pieczone udka drylowane (105g)(225kcal)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z sałaty i pomidora ⁷ 120g (63kcal) / **ML.** - jogurt sojowy⁶ / **2.** – pomidor bez skórki
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal) / / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Kolacja

Chleb pszenny¹ (100g)(258kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ryba po grecku ^{4,9} 160g (234kcal) (ryba 80g/warzywa 80g)
Szyńka dymem wędzona 50g^{1,6,9} (71kcal) / **3.** – filet z indyka pieczony 50g
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **3.** – ser twarogowy w plastrach 30g
Pomidor na sałacie (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g na sałacie
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 23-29.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Czwartek 26.12.2024

Śniadanie

Kiełbasa biała^{3,6,7,9,10,11} (80g)(163kcal) / **9.** – 100g / **2./3.** – kiełbasa drobiowa (80g)
Ćwikła 20g / **2.** – bez ćwikły
Ser śmietankowy w plastrach z papryką⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.**
– ser wegański⁶ 30g
Rolada pieczona w ziołach^{1,7,8,9,10} (50g)(132kcal) / **3.** – szynkówka drobiowa (50g)
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszenne graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Ryba po grecku 100g^{4,9} (w tym 50g ryby podanej osobno) (95kcal)
Woda 250ml

Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)
Zrazy w sosie (150g/ w tym 100g mięsa)(229kcal) / **2./3.** – roladki drobiowe z pieczarkami^{1,3} 100g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot jabłkowo- cynamonowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłecznik 100g

Kolacja

Krokiet z pieczarkami i serem^{1,3,7} (1 szt. - 100g)(225kcal)
Kabanos^{3,6,7,9,10,11} (60g)(134kcal) z chrzanem 10g / **2./3.** – kabanos drobiowy, bez chrzanu
Pomidor (50g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Chleb pszenny¹ (100g)(258kcal) / **6./3.** – zamiast pszenne graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 23-29.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Piątek 27.12.2024

Śniadanie

Serek wiejski⁷ (80g) ze szczypiorkiem (5g)(95kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego/
9. – serek wiejski 100g
Jajko gotowane 1szt (50g) (2x połówka)
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)
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(8kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek z koperkiem (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Caprese z mozzarellą i oliwkami (pomidor, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **2-**
pomidor bez skórki **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
Naleśniki z farszem twarogowym i sosem z mrożonych owoców leśnych^{1,3,7} (350g)(247kcal)/ **ML.** – farsz z tofu naturalnego i jogurtu sojowego na słodko⁶
Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Salatka grecka z sałatą, papryką, pomidorem, fetą i oliwkami z oliwą⁷ (20/50/50/15/10/5g)(78kcal) /**2.** – pomidor bez skórki zamiast papryki / **ML./3.** – ser wegański ⁶ zamiast fety⁷
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)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **ML.**– tofu wędzone⁶ 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 23-29.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Sobota 28.12.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z musem z mrożonych owoców leśnych posypana orzechami włoskimi^{1,7,8}
40g/150ml/50g/10g (400 kcal) /**ML** - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6.** – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej

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

Masło⁷ 10g (150 kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Połudwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** – połędwica 45g /**3.** – filet pieczony z indyka (30g)

Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) /**2.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) /**ML.** / **3.** - śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej

Kotlet z kurczaka w sezamowej panierce^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (273 kcal)

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

Surówka z marchewki z nutą pomarańczową i oliwą z oliwek (120g)(69kcal)

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

Banan 1szt.*

Podwieczorek

Mandarynka 1 szt.

Kolacja

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

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

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

Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** – ogonówka 45g /**3.** – ser twarogowy w plastrach, z papryką⁷ (30g)

Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **ML./3.** – ser wegański⁶ 30g

Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (50g) (4kcal)

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

II Kolacja*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g⁷ (229kcal) **2-** chleb pszenny¹ **ML-** szynka drobiowa ^{1,6,9} + ogórek

Woda 250ml

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 23-29.12.2024r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Niedziela 29.12.2024

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g) / **ML./3.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³ / **2.** – bez szczypiorku
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)
Szynek drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g
Ogórek (30g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Pomidor (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
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)
Kotlet schabowy panierowany^{1,3} pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal) / **9.** – 130g mięsa / **3.** - pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.–** bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi 1szt(78 kcal)

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)
Serek topiony 30g⁷ (60kcal) / **3.** – Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **9.** – serek twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.–** ser wegański⁶ 30g
Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) / **9.** – szynka dymem wędzona 45g / **3.** –filet pieczony z indyka (30g)
Papryka kolorowa pokrojona w paski (40g)(13kcal) podana na sałacie 10g / **2.** – pomidor bez skórki 40g na sałacie 10g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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