

Menu 26.02 – 03.03.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

26.02.2024 PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Pasta z makreli wędzonej i twarogu^{3,4,7} (60g) (127 kcal) / **2./3.** – pasta z twarogu⁷ (60g) (47 kcal)/ **9.**- pasta z makreli i twarogu (90g) (190 kcal)/ **10.**- pasta z pieczonego selera⁹ i pietruszki (60g) (164 kcal)/ **ML.**- zamiast twarogu tofu⁶ (60g) (91 kcal)
Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.** – chleb graham¹
Chleb żytni razowy¹ (114 kcal) (50g)/ **2./3.** – zamiast razowego graham¹
Masło⁷ (150 kcal) (20g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Pomidor na sałacie (9 kcal) (60g)/ **2./3.** – Pomidor bez skórki
Herbata z rumianku (250ml)

II Śniadanie*

Salátka z serem feta (mix sałat, pomidor, papryka, ogórek, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g⁷ (139kcal) **2.**- salátka z mozzarellą (mix sałat, pomidor bez skórki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **10, ML.**- bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Zupa

Zupa z soczewicy czerwonej z oregano⁹ (288 kcal) (300 ml)/ **2./3.** – lekka zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych z kurkumą^{7,9} (268 kcal) (300 ml)/ **10./BM.** – zupa gotowana na wywarze jarskim

II danie

Pieczone kotlety pożarskie^{1,3} (100g) (2 szt.)
Ziemniaki z koperkiem (200g)
Surówka z selera i jabłka na jogurcie^{7,9} (120g) (584 kcal) / **9.**- mięso z piersi (150g / 3 szt.)/ **10.**- pierś (60g)/ **BM.**- zamiast piersi dorsz⁴/ **ML.**- surówka bez jogurtu
Pomarańcza (160g) (65 kcal)
Kompot wieloowocowy (100kcal)/ **6./10.** – bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.** – chleb żytni razowy¹
Chleb żytni razowy¹ (114 kcal) (50g)/ **2.** – zamiast razowego graham¹
Masło ekstra⁷ (150 kcal) (20g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ser mozzarella light⁷ (94 kcal) (60g)/ **10.**- ser mozzarella (30g) (47 kcal)/ **ML.**- szynk konserwowa (60g) (143 kcal)
Pomidor z koperkiem (11kcal) (60g)/ **2./3.** – bez skórki / **10.** – zamiast pomidora ogórek
Sałata (1 kcal) (5g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **10, ML.**- jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 – lubin.

Menu 26.02 – 03.03.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

27.02.2024 WTOREK

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku⁷ z jabłkiem, siemieniem lnianym i cynamonem (150g/70g) (302 kcal)/**3.** – mleko odłuszczone/**10./ ML.-** mleko roślinne^{6,8}
Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.** – chleb żytni razowy¹
Serek Bieluch⁷ (38kcal) (30g)/ **9.-** serek (45g) (57 kcal) / **10.-** masło (20g) (150 kcal)/ **ML.-** hummus^{6,9,10} (30g) (99kcal)
Ogórek na sałacie (50g) (7 kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie (8kcal) (50g)
Herbata owocowa (250 ml)

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 **BM-** ser Gouda 15g⁷
Woda 250ml

Zupa

Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną^{1,7,9} (345 kcal) (300 ml)/ **6.** – zamiast kalafiora więcej włoszczyzny, zamiast śmietany jogurt⁷ (310 kcal)/ **ML/ 10.-** zamiast śmietany śmietana/jogurt roślinny^{6,8}/ **10./BM.** – zupa gotowana na wywarze jarskim

II danie

Gulasz z fasoli w sosie pomidorowym z serem feta⁷ (150g)
Ziemniaki (200g)
Surówka z tartej marchewki (120g) (497 kcal) / **2./3.** Zamiast fasoli mięso mielone z indyka, sos bez pieczarek (497 kcal)/ **9.-** zamiast fasoli mięso mielone z indyka (150g)/ **ML.-** zamiast fety tofu⁶
Kompot malinowy (100kcal)/ **6./10.** - bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Banan 1szt.*

Kolacja

Bułka grahamka¹ (131kcal) (50g)
Bagietka krojona¹ (147 kcal) (50g)/ **6.** – bagietka pełnoziarnista¹
Połędwica sopocka^{1,9,10} (60g) (75 kcal) / **9.-** połędwica (75 g) (88 kcal)/ **10.-** połędwica (30g) (38 kcal)/ **BM.-** zamiast połędwicy – ser sojowy⁶ (60g) (91 kcal)
Papryka (60g) (18 kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki
Masło (20g) (150 kcal) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 26.02 – 03.03.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

28.02.2024 ŚRODA

Śniadanie

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ **6.** – zamiast pszennego graham¹
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Masło ekstra⁷ (75kcal) (10g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ser twarogowy⁷ (29kcal) (30g)/ **9.-** ser twarogowy (45g) (44 kcal)/ **10./ ML.--** ser sojowy, tofu⁶ (46 kcal) (30g)
Szynkówka drobiowa^{1,7,9,10} (58kcal) (30g)/ **BM.** – ser żółty⁷ (30g) (98 kcal)
Pomidor (11kcal) (60g)
Sałata (1 kcal) (5g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Śniadanie*

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 **BM-** ser żółty⁷ zamiast wędliny
Woda 250ml

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami^{7,9} (308 kcal) (300 ml) **2./3./ 10.-** krem z marchwi na wywarze jarskim^{8,9} /**BM.** – zupa gotowana na wywarze jarskim/ **ML.-** zamiast śmietany jogurt roślinny^{6,8}

II danie

Grillowana miruna⁴ (120g)
Kasza gryczana (200g) z pesto bazyliowym (20g)⁸
Brokuły gotowane (120g) (610 kcal)/**2./3.** –zamiast kaszy ziemniaki/ **9.-** miruna (150g)/ **10.-** miruna (80g)
Kompot wiśniowy (100kcal)/ **6./10.** - bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Parówki drobiowe na ciepło^{1,9} (211kcal) (100g) / **9.** – parówki drobiowe (253 kcal) (120g)/ **BM. /10.** – zamiast parówek drobiowych kiełbaski wegańskie^{1,9,10} (299 kcal) (100g)
Ketchup (15kcal) (15g) i/lub musztarda¹⁰ (17kcal) (10g)/**2.** – bez musztardy
Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ **2./3./10.** – zamiast razowego graham¹
Chleb pszenny¹ (129 kcal)(50 kcal)/ **6.** – zamiast pszennego graham¹
Papryka czerwona (18 kcal) (60g)/**2.** – rzodkiewka tarta
Serek Bieluch⁷ (38 kcal) (30g) / **10.-** masło⁷ (20g) (150 kcal)/ **ML.-** hummus^{6,9,10} (30g) (99 kcal)
Herbata z rumianku (250ml)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6-** kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 26.02 – 03.03.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

29.02.2024 CZWARTEK

Śniadanie

Salatka z selerem konserwowym, połówką z indyka i pomidorem ze szczypiorkiem^{7,9} (100g) (80 kcal)/ **BM.** – zamiast wędliny ser feta⁶ / **10./ML.** – zamiast jogurtu jogurt roślinny kokosowy⁸
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ **2./3.** – zamiast żytni razowy¹
Chleb żytni razowy¹ (114 kcal) (50g)/ **2./3./10.** – zamiast razowego graham¹
Masło ekstra⁷ (150kcal) (20g)/ **3.** – 10g (75 kcal)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ogórek (7 kcal) (60g)/ **2.** – pomidor
Sałata (1 kcal) (5g)
Kawa inka¹ na mleku⁷ bez cukru (139 kcal) (250ml)

II Śniadanie*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Zupa

Zupa jarzynowa z fasolką i ryżem^{7,9} (355 kcal) (300ml)/ **2.** – bez fasolki/ **10./BM.** – zupa gotowana na wywarze jarskim

II danie

Mięso z ud kurczaka duszone w sosie własnym¹ (100g/60)
Ziemniaki (200g)
Surówka z białej kapusty (120 kcal) (455 kcal)/ **2./3.** – surówka z selera^{7,9/9.} – mięso z ud (130g)/ **10.-** mięso z ud (60g)/ **BM.-** zamiast mięsa z ud dorsz⁴
Kompot truskawkowy (100 kcal)/ **6./10** – bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Zapiekanka jajeczno –warzywna na ciepło (150g) (130 kcal)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ **6.-** chleb razowy¹ /**10.** – sam graham
Szynka z kurczaka^{1,9,10} (37kcal) (30g)/ **9.-** szynka z kurczaka (51 kcal) (45g)/ **BM.** – zamiast wędliny ser żółty⁷ (95 kcal)(30g) / **10.** – szynka (15g) (16 kcal)
Masło⁷ (75kcal) (10g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Rzodkiewka (5 kcal) (30g)/ **2.** –tarta
Sałata (1 kcal) (5g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 26.02 – 03.03.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

01.03.2024 PIĄTEK

Śniadanie

Płatki jaglane bounty z siemieniem lnianym, kefirem⁷ i kiwi (200/40g) (237 kcal)/**3.** – mleko odtłuszczone/ **10./ ML.-** zamiast kefiru jogurt kokosowy^{6,8}
Chleb graham¹ (114 kcal) (50g)
Ser żółty⁷ (30g) (98 kcal)/ **9.-** ser sojowy (45 g) (68 kcal)
Masło⁷ (75 kcal) (10g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ogórek (5 kcal) (30g) **2.-** tarty
Sałata (1kcal) (5g)
Herbata owocowa (250 ml)

II Śniadanie*

Sałatka z jajkiem na twardo (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
Woda 250ml

Zupa

Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarskim^{1,7,9} (300 kcal) /**2./3.** – zamiast śmietany jogurt⁷ / **6.-** makaron pełnoziarnisty/ **ML-** zamiast śmietany - jogurt roślinny^{6,8}/ **10./BM.** – zupa gotowana na wywarze jarskim

II danie

Dorsz pieczony (120g) w otrębowej panierce¹
Ziemniaki pieczone (200g)
Surówka z kapusty kiszanej (120g) (511 kcal) / **2./3.** – dorsz pieczony bez panierki (120g), surówka z sałaty zielonej z oliwkami i oliwą (120g)/ **9.-** dorsz (150g)/ **10.-** dorsz (80g)
Kompot jabłkowy (100 kcal) (250 ml) / **6.** – bez cukru
Pomarańcza 1/2szt.

Kolacja

Wegański pasztet z czerwonej soczewicy (90 kcal) (30g) / **2./3.** – ser sojowy, tofu⁶ (30g) (46 kcal)
Pasta twarogowa ze szczypiorkiem⁷ (30g) (36 kcal) / **ML.** – pasta z tofu z jogurtem roślinnym^{6,8} i szczypiorkiem (30g) (60 kcal)
Chleb graham¹ (114kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszennego graham¹
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g)/ **6.-** zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (150kcal) (20g) / **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ogórek kiszony (7kcal) (60g)/ **2./3.-** pomidor bez skórki/ **10.** – rzodkiewka zamiast ogórka
Szczypiorek (1 kcal) (2g)/ **2.-** natka pietruszki
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 26.02 – 03.03.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

02.03.2024 SOBOTA

Śniadanie

Serek wiejski⁷ (93kcal) (100g) z rzodkiewką tartą (10kcal) (60g), szczypiorkiem (1 kcal) (2g) i pestkami dyni (29kcal) (5g) / **9.-** serek wiejski⁷ 150g/ **ML.-** zamiast serka wiejskiego polędwica z kurczaka (56 kcal) (60g) / **10.-** – ser sojowy, tofu⁶ (60g) (91 kcal)
Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.-** – zamiast pszennego graham¹
Chleb żytni razowy¹ (114 kcal) (50g)/ **2./3./10.-** zamiast żytniego razowego graham¹
Masło⁷ (150kcal) (20g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Pomidor (7 kcal) (30g)/ **2./3.-** bez skórki/ **10.-** - ogórek
Sałata (1kcal) (5g)
Herbata z rumianku (250 ml)

II Śniadanie*

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g^{1,3,6,7,9} (149kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **ML-** wędlina drobiowa^{1,6,9} zamiast sera
Woda 250ml

Zupa

Krupnik⁹ (279 kcal) (300 ml)/ **10./BM.-** – zupa gotowana na wywarze jarskim

II danie

Spaghetti¹ (200g) z mięsem mielonym drobiowym z sosem pomidorowo-szpinakowym z selerem⁹ (100/60) (545 kcal)/ **9.-** mięso z sosem (130g)/ **10.-** mięso mielone (60g)/ **BM.-** zamiast mięsa mielonego soczewica
Kompot malinowy (100 kcal)/ **6./10.-** – bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Banan 1szt.*

Kolacja

Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ **2.-** – zamiast razowego graham
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Ser edamski⁷ (189kcal) (60g)/ **2./3./ ML.-** – polędwica sopocka^{1,9,10} (60g) (75 kcal)/ **9.-** polędwica (90 g), (113 kcal)/ **10.-** pasta z selera i pietruszki⁹ (164 kcal) (60g)/
Masło ekstra⁷ (150kcal) (20g)
Ogórki (6kcal) (60g)
Sałata (1kcal) (5g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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 26.02 – 03.03.2024r.

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), niskobiałkowa (10), bezmleczna (ML), bez mięsa (BM), *posiłki z programu “Dobry posiłek w szpitalu”

03.03.2024 NIEDZIELA

Śniadanie

Kiełbasa z indyka, gotowana^{1,9,10} (196kcal) (100g)/ **9.-** kiełbasa (120g)/ **10./BM.** – kiełbaski roślinne^{1,9,10} (299 kcal)(100g)
Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.** – zamiast pszennego graham¹
Chleb żytni razowy¹ (114 kcal) (50g)/ **2./3./10.-** zamiast żytniego razowego graham¹
Musztarda¹⁰ (17kcal) (10g) i/lub ketchup łagodny (10kcal) (10g)/ **2.** – bez musztardy
Papryka kolorowa (13 kcal) (40g) / **2./3.-** zamiast papryki pomidor bez skórki
Masło ekstra⁷ (20 kcal) (20g)/ **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Sałata (1 kcal) (5g)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Śniadanie*

Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem^{1,9} (254 kcal) (300ml)/ **BM./ 10.** – zupa-krem z pieczonych warzyw korzeniowych z kurkumą⁹ (268 kcal)(300ml)

II danie

Pieczone udka z kurczaka (180g)
Ziemniaki puree⁷ (200g)
Kapusta zasmażana (744 kcal) / **2.** – udko bez skórki (180g), surówka z selera, pietruszki i koperku na jogurcie⁷ (120g) / **10.** – udko (140g)/ **BM.-** zamiast udek dorsz⁴
Kompot z owoców leśnych (100 kcal)/ **6./10.-** bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Jabłko 2szt. (300g) (150 kcal) (1szt. z programu*)

Kolacja

Serek Bieluch⁷ (76kcal) (60g) / **9.-** serek (90g) (114 kcal)/ **10.-** ser sojowy, tofu⁶ (60g) (91 kcal)/ **ML.-** hummus^{1,9,10} (60g) (198 kcal)
Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.** – zamiast pszennego graham¹
Chleb żytni razowy¹ (114 kcal) (50g)/ **2./3./10.-** zamiast żytniego razowego graham¹
Pomidor (7 kcal) (60g)/ **2.** – pomidor bez skórki/ **10.** – ogórek
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Między posiłkami są dostępne m.in.: pieczywo, masło, dżem, wędlina, owoc, 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.