

Menu 04.03 – 10.03.2024r.

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)

04.03.2024 - PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Kluski lane^{1,3} na mleku⁷ (50g/200 ml) bez cukru /6. – kluski pełnoziarniste^{1,3} /10./ML- na mleku roślinnym^{6,8} (50g/200 ml) (154 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (93 kcal) (50g) / 2./3. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)

Filet z kurczaka w galarecie⁹ (30g) (17kcal) / 9. – filet w galarecie (45g) / 10. – filet w galarecie (15g) (9 kcal)

Masło⁷ (75kcal) (10g) / 3.- zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Papryka kolorowa (4 kcal) (50g) / 2./3. – pomidor bez skórki

Herbata owocowa bez cukru (250ml)

II Śniadanie*

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

Zupa

Żurek staropolski¹ z białą kielbasą^{1,9,10} (40 g) i ziemniakami, niezabielany, posypany natką pietruszki⁹ (284 kcal)(300 ml) / 2./3. – zamiast białej kielbasy – kielbasa drobiowa^{1,9,10} / 10. – zupa gotowana na wywarze jarskim, kielbasa jako dodatek (20g)

II danie

Duszony filet z dorsza⁴ w sosie pomidorowo - bazyliowym (120/60)

Kasza jęczmienna, pęczak¹ (200g)

Surówka z kiszanej kapusty z marchewką i natką pietruszki (120g) (545 kcal) / 2./3. – zamiast pęczaka kasza kuskus¹, zamiast kapusty marchewka z jabłkiem (120g) / 9.- dorsz (150g) / 10.- dorsz (60g)

Gruszka (120g) (70 kcal)

Kompot wiśniowy (100 kcal) / 6./10. - bez cukru (250 ml)

Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja (309kcal)

Chleb pszenny¹ (147 kcal) (50g)

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (93 kcal) (50g) / 2./3. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)

Ser gouda⁷ (95kcal)(30g) / 2./3. - polędwica z indyka^{1,7,9,10} (30g) (32 kcal) / 9.- polędwica (45 g) / 10.- polędwica (15g) (16 kcal)

Ser twarogowy, chudy⁷ (29kcal) (30g) / ML. - polędwica z indyka^{1,7,9,10} (30g) (32 kcal)

Masło⁷ (150 kcal) (20g) / 3.- zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Pomidor ze szczypiorkiem (60g) / 2./3. – bez skórki / 10. – zamiast pomidora ogórek

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

II Kolacja*

Salatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) 2- w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów 10, ML- bez sera, więcej warzyw

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.

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)

05.03.2024 WTOREK

Śniadanie

Jajecznica³ na maśle⁷ ze szczypiorkiem (2 jajka, 100g) (215 kcal)/ **9.** - jajecznica z 3 jaj (275 kcal)/ **10.** – jajecznica z 1 jajka i 1 białka³ (155 kcal)
Chleb pszenny¹ (147 kcal) (50g)/ **6.** – chleb graham¹
Chleb graham¹ (127 kcal)
Masło⁷ (75 kcal) (10g)/ **3.**- zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ogórek (7 kcal) (60g) (8 kcal)/ **2./3.** – zamiast ogórka pomidor bez skórki
Sałata (1 kcal) (5g)
Kakao⁸ na mleku⁷, bez cukru (250 ml) (129 kcal)/ **10./ML.**- na mleku roślinnym^{6,8}

II Śniadanie*

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

Zupa

Barszcz ukraiński z białą fasolą^{7,9} (315 kcal) (300 ml) / **2./3.** – bez fasoli i kapusty / **10.** – wywar jarski z dodatkiem oliwy/ **ML.**- zamiast śmietany jogurt roślinny^{6,8}

II danie

Pieczone piersi z indyka (100g) z dodatkiem sosu śmietanowo-musztardowego^{7,10} (60g)
Ziemniaki tłuczone z koperkiem (200g) ,
Surówka z selera, jabłka i pora (120g) (557 kcal)
/ **2./3.** -sos jogurtowo - koperkowy (60g) (73 kcal), zamiast pora tarta marchew/ **9.**- pierś (130g)/ **10.**- pierś (60g) /**10/ ML.**- sos na jogurcie kokosowym⁸
Kompot owocowy z owoców leśnych (100 kcal)/ **6./10.** - bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Mandarynka 1szt.*

Kolacja

Chleb pszenny¹ (147 kcal)(50g) / **6.** – chleb graham¹
Chleb graham¹ (127 kcal) (50g)
Masło⁷ (150 kcal) (20g)
Szynka gotowana z indyka^{1,7,9,10} (54 kcal) (60g)/ **9.** – szynka (85g)
Pomidor (11 kcal) (60g)/ **2.** – bez skórki /**10.** – zamiast pomidora ogórek
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)

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.

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)

06.03.2024 ŚRODA

Śniadanie

Owsianka (50g) z gruszką (70g) na mleku⁷ (200 ml) z siemieniem lnianym (295 kcal)/ **6.** –na wodzie z jogurtem naturalnym⁷ (90 kcal) (150g)/ **ML./10.**- zamiast mleka krowiego napój roślinny^{6,8}
Ser gouda⁷ (95kcal) (30g)/ **2./3./ 10./ ML.** – ser tofu⁶ (30g) (47 kcal)
Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ **2./3./10.** – zamiast razowego graham¹
Chleb pszenny¹ (129 kcal)(50 kcal) / **6.** – chleb razowy¹
Masło⁷ (150kcal) (20g)/ **3.**- zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Tarta rzodkiewka z koperkiem i jogurtem⁷ (12 kcal) (60g)
Sałata (5g) (1 kcal)
Herbata zielona (250 ml)

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 jarzynowa z kaszą manną^{1,7,9} (197 kcal) (300ml)/**6.** – zamiast kaszy manny kasza pęczak¹/ **10.** – zupa na wywarze jarskim z dodatkiem oliwy (300ml)/ **ML.**- zamiast śmietany jogurt roślinny^{6,8}

II danie

Duszona łopátka w sosie własnym¹ (100g/60g)
Kopytka domowe^{1,3} (200g) / **6.** – na mące pełnoziarnistej¹
Czerwona kapusta zasmażana (120g) (679 kcal) /**2./3.** – zamiast łopátki pierś z kurczaka (100g), zamiast kapusty – sałata zielona na oliwie (120g, 50kcal)/ **9.-** łopátka (130g)/ **10.-** pierś z kurczaka (60g)
Kompot malinowy (100 kcal) / **6./ 10.** - bez cukru (80 kcal) (250ml)

Pomarańcza (120g) (56 kcal)

Banan 1szt.*

Kolacja (456kcal)

Polędwica z indyka^{1,9,10} (63 kcal) (60g)/ **9.-** polędwica (75g)/ **10.-** polędwica (19 kcal) (15g)
Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ **2./3./10.** – zamiast razowego graham¹
Chleb pszenny¹ (129 kcal)(50 kcal) / **6.** – chleb razowy¹
Masło⁷ (150kcal) (20g) /**3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ogórek (7 kcal) (30g) / **2./3.** – pomidor bez skórki (60g)
Sałata (5g) (1 kcal)
Herbata z rumianku (250ml)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, 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.

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)

07.03.2024 CZWARTEK

Śniadanie

Salatka (sałata, pomidor, oliwki czarne, cebula) (70g) z serem feta⁷ (30g) z dressingiem na bazie oleju (176 kcal) / **2./3.** – bez cebuli, pomidor bez skórki/ **10/ ML-** zamiast sera feta – fofu⁶

Szynka konserwowa^{1,7,9,10} (30g)

Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.** – chleb graham¹

Chleb graham¹ (116 kcal) (50g)

Masło⁷ (150 kcal) (10g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Pomidor (12 kcal) (60g)/ **2./3.-** pomidor bez skórki/ **10.** – zamiast pomidora ogórek

Salata (1kcal) (5g)

Herbata z dzikiej róży (250 ml)

II Śniadanie*

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

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem^{7,9} (282 kcal) (300ml)/ **2./3.** – zamiast śmietany jogurt naturalny⁷ /**6.** – ryż brązowy/ **10.** – zupa gotowana na wywarze jarskim, zabiliana jogurtem roślinnym^{6,8} / **ML-** zamiast śmietany jogurt roślinny^{6,8}

II danie

Zapiekaný w sosie jogurtowo szpinakowym mintaj^{4,7} (120/60) / **2./3.** – zamiast śmietany jogurt / **10/ ML-** sos na jogurcie kokosowym⁸

Ziemniaki z wody z koperkiem (200g)

Surówką z kiszonych ogórków, jabłka i pora (120g) (477 kcal) /**2./3.** – zamiast surówki z kiszonych ogórków duszona cukinia w pomidorach (120g) z natką pietruszki/ **9.-** mintaj (150g)/ **10.-** mintaj (80g)/

Kompot wieloowocowy (100kcal)/ **6./ 10.** - bez cukru (80 kcal) (250 ml)

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Gotowana kiełbasa z indyka^{1,9,10} (100g) (198 kcal) / **9.** - kiełbasa (120g) / **10.** – zamiast kaszanki kiełbaski roślinne^{1,6,9,10} (100g) (299 kcal)

Chleb pszenny¹ (129 kcal) (50g)/ **6.** – chleb graham¹

Chleb graham¹ (116 kcal) (50g)

Masło⁷ (75 kcal) (10g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

Pomidor (60g) / **2.** – bez skórki

Salata (5g) (1 kcal)

Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

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.

Menu 04.03 – 10.03.2024r.

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)

08.03.2024 PIĄTEK

Śniadanie

Jajka na twardo³ (78kcal) (100g, 2 szt.)/ z dodatkiem sosu jogurtowo-koperkowego⁷ (20g) (14 kcal) / **9.-** jajka (150g, 3 szt.)/ **10.-** jajka (50g, 1szt.)/ **ML./10.** – zamiast jogurtu naturalnego jogurt kokosowy⁸
Pomidor (11kcal) (60g) / **2./3.** – bez skórki / **10.** – zamiast pomidora ogórek
Szczypiorek (1kcal) (3g)
Sałata (1kcal) (5g)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszennej pełnoziarnisty¹
Kawa zbożowa¹ z mlekiem⁷ (37kcal) (250ml) / **3.** – mleko odtłuszczone / **10.** / **ML-** zamiast mleka napój roślinny^{6,8}

II Śniadanie*

Salatka 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

Lekka, jarska zupa krem z dyni i pestek^{7,9} (238 kcal) (300 ml)/ **ML.-** zamiast mleka napój roślinny^{6,8}

II danie

Naleśniki^{1,3,7} z serem⁷ i rodzynekami¹² z dodatkiem cynamonu z jogurtem naturalnym⁷ (60g) (350g, 3 szt.) (488 kcal) / **6.** - naleśniki na mące pełnoziarnistej, bez rodzynek /**ML.** - zamiast twarogu dżem truskawkowy (60g) (94 kcal) z jogurtem roślinnym^{6,8} (60g) (62 kcal), zamiast mleka napój roślinny^{6,8}
Surówka z marchewki i jabłka (120g) (56 kcal)
Kompot wiśniowy (250 ml) (100 kcal)/ **6.** - kompot bez cukru
Banan 1szt.*

Kolacja

Ser gouda⁷ (191kcal) (60g) / **2./3./ML.** – ser sojowy, tofu⁶ (94 kcal) (60g)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszennej pełnoziarnisty¹
Masło ekstra⁷ (150kcal) (20g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ogórek z cebulką (10kcal) (60g)/ **2./3.** – pomidor bez skórki
Sałata (5g) (1 kcal)
Herbata z rumianku (250 ml)

II Kolacja*

Kefir naturalny 360ml⁷ (148kcal) **10, 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 04.03 – 10.03.2024r.

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)

SOBOTA – 09.03.2024

Śniadanie

Kiełbasa krakowska^{1,9,10} (30g) (93 kcal)/ **2./3./10.** – szynka z kurczaka^{1,9,10} (37kcal) (30g)
Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ **2./3./10.** – chleb graham
Pomidor na sałacie ze szczypiorkiem (12kcal) (70g) **2./3.** – bez skórki / **10.-** ogórek zielony zamiast pomidora
Sałata (1kcal) (5g)
Jogurt naturalny⁷ (150g) (96 kcal)/ **ML./10.** – jogurt kokosowy⁸ (150g) (108 kcal)
Herbata czarna bez lub z cytryną (250ml)

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

Zupa z białej kapusty z ziemniakami i koprem^{7,9} (300 ml) (257 kcal)/ **2./3.** Zupa selerowa z ziemniakami i koprem^{7,9} (253 kcal) (300 ml)/ **10.** – zupa selerowa gotowana na wywarze jarskim z dodatkiem oliwy

II danie

Pierś z kurczaka duszona z cukinią z sosem jogurtowo-pietruszkowym⁷ (100g/120g/60g) /**10/ ML.-** sos na jogurcie kokosowym⁸
Kasza gryczana (200g) / **2./3.** - jęczmienna¹ (200g)
9.- mięso z piersi (130g)/ **10.-** mięso z piersi (60g)
Jabłko (150g)(75 kcal) / **2./3.** – pieczone z cynamonem
Kompot wielowocowy (100kcal)/ **6./ 10.** - bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Filet z kurczaka w galarecie⁹ (30g) (17kcal) / **9.** – filet w galarecie (45g)/ **10.** – filet w galarecie (15g) (9 kcal)
Chleb żytni razowy¹ (114kcal) (50g)/ **2./3./10.** – chleb graham
Chleb pszenny (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszenne graham¹
Masło⁷ (150kcal) (20g) / **3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ogórek kiszony (7 kcal) (60g)/ **2./3.** – pomidor bez skórki / **10.** – ogórek zielony zamiast kiszzonego
Herbata z dzikiej róży (250ml)

II Kolacja*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, 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 04.03 – 10.03.2024r.

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)

10.03.2024 NIEDZIELA

Śniadanie

Gotowana kiełbasa z indyka^{1,9,10} na ciepło (191 kcal) (100g) / **9.-** kiełbasa (230 kcal) (120g)
Ketchup i/lub musztarda¹⁰ (15g) (15 kcal/25 kcal) / **2./3.** – bez musztardy
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszenego graham¹
Masło⁷ (150kcal) (20g)/ **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Ogórek (60g) (8 kcal)/ **2./3.** – pomidor bez skórki
Sałata (1 kcal) (5g)
Herbata bez cukru (250 ml)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

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

Kotlety schabowe panierowane, smażone^{1,3} (100g)
Ziemniaki puree z masłem i koperkiem⁷ (200g)
Buraki zasmażane (120g) (566 kcal)/ **9.-** schab (130g)/ **10.-** schab (60g)
Kompot jabłkowy (100kcal)/ **6. / 10.** – bez cukru (80 kcal) (250 ml)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Twarożek na jogurcie z rzodkiewką i szczypiorkiem⁷ (60g /30g) (116 kcal) / **ML.** – pasta z tofu z jogurtem roślinnym^{6,8}, rzodkiewką i szczypiorkiem (60g / 30g) (60 kcal)
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny (129kcal) (50g) / **6.** – zamiast pszenego graham¹
Masło⁷ (150 kcal) (20g) /**3.** – zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)/ **10.-** 20g (150 kcal)
Pomidor (6 kcal) (30g) / **2./3.** – bez skórki / **10.** – zamiast pomidora ogórek
Herbata z cytryną (250 ml)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 330ml⁷ (264kcal) **6-** jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **10, 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.