Menu 15-21.04.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Poniedziałek 15.04.2024

Śniadanie
Sałatka z tuńczykiem, pomidorem i ogórkiem kiszonym[4] (110g)(78kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki i tarta rzodkiewka zamiast kiszonego ogórka
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty[1] (50g)(93 kcal) / **2. –** zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny[1] (147 kcal)
Szynkówka drobiowa[1,6,7,9,10,11] 30g (17kcal)/ **9.** – szynkówka 45g
Masło[7] (150kcal) (20g) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch[7] (20g) (25 kcal)
Papryka kolorowa (60g)(19kcal) / **2. –** pomidor bez skórki (60g) (10kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml

II Śniadanie*
Sałatka z serem feta (mix sałat, pomidor, papryka, ogórek, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g[7] (139kcal)
2- sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor bez skórki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30[7] (138kcal) **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną.[1,7,9] (218 kcal) (300 ml) /**ML.** – zabielana śmietaną sojową[8]
Gulasz z indyka w delikatnym sosie (do polania kopytek) z groszkiem[1] 350g (290g)/ **2. –** zamiast groszku pokrojona w drobną kostkę marchewka (60g)
Kopytka[1,3] (200g) (296kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 130g (61 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja
Serek wiejski [1] (70g) z rzodkiewką (10g), szczypiorkiem (5g) i prażonym słonecznikiem(5g) / **ML.** – tofu [6] 50g /**9**. – Serek wiejski[1] 100g / **2.** Serek wiejski [1] (70g) z tartą rzodkiewką (10g) szczypiorkiem (5g)
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty[1] (50g)(93 kcal) / **2. –** zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny[1] (147 kcal)
Masło[7] 20g (150 kcal)
Szynka wieprzowa gotowana[1,3,6,7,9,10,11] (30g) (35kcal) / **9. –** szynka wieprzowa gotowana (45g)
Pomidor (50g)(8kcal) / **2.** - bez skórki
Sałata (1 kcal) (5 g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Kefir naturalny 360ml[7] (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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 15-21.04.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Wtorek 16.04.2024

Śniadanie
Kasza manna na mleku z musem malinowym[1,7] 40g/200ml/80g (330kcal) / **ML.** - na napoju owsianym (323kcal)[6]
Chleb żytni pełnoziarnisty[1] (50g)(93 kcal) / **2. –** zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny[1] (147 kcal)
Schab pieczony (30g)(52kcal) **/ 9.** Schab pieczony (45g)(78 kcal)
Masło[7] (10g)(75kcal) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch[7] (20g) (25 kcal)
Pomidor (30g)(5kcal) / **2. –** pomidor bez skórki (30g) (5kcal)
Rzodkiewka tarta 30g (5g)
Sałata 5g (1kcal)
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

II Śniadanie*
Jogurt naturalny 200g[7] (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (132kcal)

Obiad
Toskańska zupa z cukinią i papryką (300 ml)(101 kcal) / **2. –** Toskańska zupa z cukinią bez papryki
Medaliony wieprzowe duszone w sosie koperkowym[1,3,7](195g)(265kcal) /**ML.** – sos zabielony śmietaną sojową[8]
Surówka Colesław[7,10] 120g/**2**. surówka z tartej marchewki i jabłka 120g
Ziemniaki pieczone w piecu konwekcyjnym posypane koperkiem 200g (154kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja
Pieczone warzywa z fetą[7] (cukinia 100g/papryka czerwona 80g/ marchew 60g/ Feta 50g/ oliwa z oliwek 5g) (300g)(199 kcal) / **ML.** – ser wegański[6] (50g) zamiast fety
Chleb graham[1] (50g)(116kcal)
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego razowy[1]
Salceson (30g) (97kcal) / **2./ 3. -** Szynka z indyka [1,6,9] 30g (25kcal)/
Masło[7] (20g) (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Pomidor (30g)(5kcal) / **2**. – bez skórki 30g
Salata (5g) (1kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Chleb żytni na zakwasie 40g[1] + masło 5g[7] + szynka z piersi kurczaka 15g[1,6,9] + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny[1], liść sałaty
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 15-21.04.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Środa 17.04.2024

Śniadanie
Bułka grahamka[1] (90g)(235kcal)
Chleb pszenny[1] (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło [7] (20g) (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka[1,3,6,7,9,10,11] (30g) (37kcal)/ **9.** – polędwica sopocka 45g
Kefir [7] (200g) (100kcal) z orzechami włoskimi posiekanymi [8] (20g)(133kcal)/ **2**. – siemię lniane mielone (10g)(25kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy [6] zamiast kefiru
Papryka czerwona pokrojona (30g)(10kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g (5kcal)
Ogórek 30g (6 kcal)/ / **2**. – pomidor bez skórki 30g
Sałata 5g (1kcal)
Herbata ziołowa 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
Woda 250ml

Obiad
Barszcz ukraiński[7,9] (300 ml) (204 kcal) /**2.**– barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) /**ML**. – zabielony śmietaną sojową[8]
Zapiekanka makaronowa z mięsem z piersi kurczaka i warzywami pieczona w piecu konwekcyjnym (w tym makaron 200g/ mięso z piersi kurczaka 100g) (508g) (472kcal)[1,7] / **6./3. –** makaron pszenny pełnoziarnisty[1] / **ML. –** ser wegański[6] zamiast żółtego sera
Jabłko 150g (75kcal) / **2**. – Jabłko pieczone 150g
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja
Chleb pszenny[1] (50g) (129 kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty [1] (50g)(93kcal) **/6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Serek typu Capresi (30g)(57kcal) / **ML**. - ser wegański[6] 30g
Szynka z indyka [1,6,9] (30g) (25kcal)/ **9**. – szynka z indyka 45g
Pomidor (60g)(10kcal) / **2**. – bez skórki 60g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Jogurt pitny owocowy 170ml[7] (107kcal) **6-** kefir naturalny 360ml[7] (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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 15-21.04.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Czwartek 18.04.2024

Śniadanie
Serek homogenizowany 150g (170kcal) / **ML.** – jogurt sojowy[6] 150g
Chleb pszenny [1] (50g)(129 kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty [1] (50g)(93kcal)**/6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Schab pieczony (30g)(52kcal) **/ 9.** Schab pieczony (45g)(78 kcal)
Sałata 5g (1 kcal)
Ogórek 30g (4 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Tarta rzodkiewka 30g (5kcal)
Herbata z rumianku 250ml

II Śniadanie*
Jogurt pitny owocowy 170ml[7] (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g[7] (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (132kcal)

Obiad
Grochówka[9] 300ml (220kcal)/ **2. –** wegetariański krupnik jaglany[9] 300ml (237 kcal)
Pierś z kurczaka w delikatnym sosie curry[1] (135g)(183kcal) / **9**. – 150g piersi z kurczaka
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z marchwi, selera i jabłka[7,9] 120g (47kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy[6] zamiast naturalnego
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 130g (75kcal)/ **2.** – gruszka pieczona 130g
Jabłko 1szt.*

Kolacja
Wiosenna sałatka z rzodkiewką i fetą[7] 150g (113 kcal) / **ML**. – zamiast fety ser wegański[6], jogurt sojowy[6] zamiast naturalnego
Kiełbasa drobiowa na ciepło[,3,6,7,9,10,11] 80g (87 kcal) ze smażoną cebulką (30g+5g oleju) /**2./3.** - kiełbasa drobiowa z wody, bez cebulki / **9**. – kiełbasa 100g
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Do wyboru: musztarda 10g[3,6,7,9,11] (16kcal) i/lub ketchup 10g[1,9] (10kcal)/ **2.** – bez musztardy i ketchupu
Sałata 5g (1kcal)
Herbata owocowa 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.

Menu 15-21.04.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Piątek 19.04.2024

Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Ser Gouda[7] 30g (95kcal) / **ML.** – ser wegański[6] 30g
Jajko gotowane na twardo[3] 1 szt. (50g)(55kcal) / **9.** – 2 jajka
Sałata 5g (1kcal)
Pomidor 30g / **2.** – bez skórki 30g
Papryka czerwona drobno pokrojona 30g (10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Jogurt naturalny[7] 100g (opakowanie)(60kcal) / **ML.** – jogurt sojowy[6]
Herbata owocowa 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*
Sałatka z jajkiem na twardo (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g[7] (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami[7,9] 300ml (166 kcal)/**ML.** – zabielana śmietaną sojową[8]/ **2. -** Zupa koperkowa[7,9] 300ml (232 kcal)
Dorsz z pomidorami i mozzarellą zapiekany w piecu konwekcyjnym [4,7,9] (300g, w tym 100g ryby) (188kcal) / **ML**. – tofu wędzone[6] 40g zamiast mozzarelli i jogurtu / **9**.- dorsz 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i kukurydzą [7] (120g) (43kcal) / **2. –** Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką, oliwą i koperkiem (120g) (62kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Serek typu Capresi (30g)(57kcal) / **ML**. - ser wegański[6] 30g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g (30kcal)
Ogórek (60g)(8kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 60g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Jogurt naturalny 200g[7] (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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 15-21.04.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Sobota 20.04.2024

Śniadanie
Serek wiejski[7] (150g) z pomidorem (30g), cebulą (10g), szczypiorkiem (5g) i słonecznikiem (15g) / **ML**. – jogurt sojowy[6] 100g / **2**. – pomidor bez skórki, bez cebuli i szczypiorku
Bułka grahamka[1] (90g)(235kcal)
Chleb pszenny[1] (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Szynka z indyka [1,6,9] 30g (25kcal)/ **9**. – szynka 45g
Sałata 5g (1kcal)
Papryka kolorowa pokrojona 30g (8kcal)
Herbata zielona 250ml (1 kcal)

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

Obiad
Zupa pieczarkowa[7,9] (300ml) (114 kcal)/ **ML.** – zabielana śmietaną sojową[8] **/2. –** Zupa brokułowa[7,9] (300ml) (125 kcal)/
Klopsiki mięsno-warzywne duszone w sosie pomidorowym[1,9] (250g, w tym 100g mięsa) (209 kcal)/ **9**. –mięso 130g
Kasza gryczana 200g (240kcal)/ **2.**– kasza kuskus[1] 200g (234kcal)
Kiwi 90g (54kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja
Wiosenne pomidory z cebulką i fetą 310g (131 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki, bez cebuli / **ML.** – tofu wędzone[6] zamiast fety
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty[1] (50g)(93 kcal) / **2. –** zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny[1] (147 kcal)
Masło[7] 20g (150kcal)
Polędwica sopocka[1,3,6,7,9,10,11] (30g) (37kcal)/ **9**. – polędwica sopocka 45g
Tarta rzodkiewka 30g (5kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Kefir naturalny 360ml[7] (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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 15-21.04.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Niedziela 21.04.2024

Śniadanie
Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem[3,7](115g)(180kcal)/ **9.** - jajecznica z trzech jaj (165g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym[3]
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 10g[7] (75kcal)/ **ML./3**. – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Szynkówka drobiowa [1,6,7,9,10,11] 60g (34kcal)
Pomidor (30g) / **2.** - bez skórki
Sałata (1 kcal) (5 g)
Ogórek 30g /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Kawa inka na mleku 250ml[1,7] (200kcal) /**ML**.- na napoju owsianym 250ml[1] (190kcal) **/6./3**. – bez cukru

II Śniadanie*
Sok pomidorowy 200g (36kcal)

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
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Mizeria (120g) / **ML.** – jogurt sojowy[6] **/2. –** zamiast mizerii surówka z selera, jabłka i natki pietruszki (120g) (53Kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja
Kiełbasa krakowska sucha[1,3,6,7,9,10,11] (60g)(186kcal)/**9.** – kiełbasa krakowska sucha 75g
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Serek śmietankowy [7] (30g) (70kcal) / **ML.** – ser wegański[6] (30g)
Ogórek 60g (8kcal) / **2.**– pomidor bez skórki -60g (10 kcal)
Sałata (1 kcal) (5g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Jogurt pitny owocowy 170ml[7] (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g[7] (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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.