

Menu 22-28.04.2024r.

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 22.04.2024

Śniadanie

Twaróg⁷ (50g) (66kcal) z rzodkiewką (30g) (5kcal), ogórkiem (20g) (3kcal) i szczypiorkiem (5g) (1kcal) /2. - zamiast ogórka pomidor bez skórki, bez szczypiorku/ **ML**. – zamiast twarogu tofu wędzone⁶

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)

Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹

Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Szynka z indyka^{1,6,9} 30g (25kcal)/ **9.** – szynka z indyka 45g

Papryka czerwona 60g (19 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 60g

Salata 5g (1kcal)

Herbata owocowa 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Woda 250ml

Obiad

Pomidorowa zupa z soczewicą i makaronem ^{1,9} 210ml /90g (267 kcal)/ **2.** – zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ^{1,9} 210ml /90g (282kcal)

Udziec z indyka w sosie własnym¹ (135g, w tym 100g mięsa) (191 kcal)/ **9.** – mięso 130g

Kasza jęczmienna pęczak¹ 200g (226kcal)/ **2.** – kasza kuskus¹ 200g

Surówka z ogórka kiszzonego i pomidora 120g (63kcal) / **2.** – pomidor bez skórki z oliwą i bazylią 120g (59kcal)

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

Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Salatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) (z jarzyn gotowanych do sałatki, nie z rosolu) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

Chleb graham¹ (50g)(116kcal)

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennej razowy¹

Salceson (30g) (97kcal) / **2./3.** - Polędwica sopočka^{1,3,6,7,9,10,11} 30g (37kcal)

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

Pomidor (30g)(5kcal) / **2.** – bez skórki 30g

Salata 5g (1kcal)

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 22-28.04.2024r.

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 23.04.2024

Śniadanie

Kasza jaglana z prażonymi jabłkami i pokrojonymi migdałami ⁷ (60g/50g/15g) 130g (210kcal)
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)// **6./3.** – zamiast pszennej razowej¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Sałata 5g (1kcal)
Polędwica sopocka^{1,3,6,7,9,10,11} 30g (37kcal)/ **9.** – polędwica sopocka 45g
Pomidor 30g (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g (7kcal)
Papryka kolorowa 30g (10kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g (6kcal)
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa gulaszowa 300ml^{7,9} (172kcal)/ **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa⁶
Krokiety z pieczarkami i serem pieczone w piecu konwekcyjnym^{1,3,7} (250g)(447kcal) / **ML.** – naleśniki na mleku owsianym, ser wegański⁶ zamiast sera Gouda / **2./6./3.** – Naleśniki z duszonym szpinakiem (300g) (334kcal)
Pomarańcza 130g (61kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./ 3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Cukinia nadziewana ryżem, warzywami i fetą⁷ (cukinia 180g/ ryż 50g/ marchew 45g/ pieczarki 40g/ por 30g/ feta 30g) (375g)(207kcal)/ **ML.** – zamiast fety tofu wędzone⁶ /**6.** – ryż brązowy (50g)
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynek drobiowy ^{1,6,7,9,10,11} 60g (34kcal)
Ogórek (30g) (4kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 30g (5kcal)
Sałata 5g (1kcal)
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 22-28.04.2024r.

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 24.04.2024

Śniadanie

Salatka z pomidorami, mozzarellą i oliwkami (145g)(184kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki /**ML.** – zamiast mozzarelli ser wegański⁶
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/**6./3.** – zamiast pszenno razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka ^{1,3,6,7,9,10,11} (30g) (37kcal)/ **9.** - polędwica 45g
Sałata 5g (1kcal)
Rzodkiewka tarta 30g (5kcal)
Herbata zielona 250ml (1 kcal)

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

Lekka zupa koperkowa z kaszą jęczmienną^{1,7,9} 300ml (157kcal)/ **2./ML.** – zabieleny jogurtem roślinnym ^{1,6,8}
Sznycel wieprzowy z jajkiem (135g, w tym 100g mięsa)/ **9.** – 120g mięsa
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z selerem, jabłkiem i jogurtem^{7,9} 120g (48kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy zamiast naturalnego
Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Galaretka drobiowa z warzywami 150g³ (128kcal)/ **2.** – bez groszku / **9.** – 200g
Chleb graham¹ (50g) (116kcal)
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszenno razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa krakowska sucha^{1,3,6,7,9,10,11} (15g) (46kcal)/ **9.** – kiełbasa krakowska sucha 30g
Pomidor (30g) / **2.** - bez skórki
Tarta rzodkiewka (30g) (4kcal)
Sałata (1 kcal) (5 g)
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 22-28.04.2024r.

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 25.04.2024

Śniadanie

Pasta z tuńczyka i białego sera^{4,7} 60g (56kcal) / **ML**./ - pasta jajeczna 60g
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/**6./3.** – zamiast pszennej razowej¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Sałata 5g (1kcal)
Polędwica sopocka^{1,3,6,7,9,10,11} 30g (37kcal)/ **9.** – polędwica 45g
Tarta rzodkiewka 30g (4kcal)
Herbata owocowa 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa jarzynowa z brokułem i kaszą^{1,9} 300ml (137kcal)
Fasolka po bretońsku 360g (439kcal)/ **2./3**– mięso z piersi kurczaka zamiast kielbasy i łopatki wieprzowej
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Jabłko 130g (65kcal)/ **2.** – Jabłko pieczone 130g
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Tortilla zapiekana z mozzarellą (30g) i warzywami (pomidor (30g)/ papryka czerwona (20g), pomidory z puszki do posmarowania tortilli (10g) ^{1, 7, 9, 12} 150g (243kcal) / **ML.** – zamiast mozzarelli ser wegański⁶ / **6.** – Tortilla pełnoziarnista z mozzarellą i warzywami ^{1, 7, 9, 12} 150g (262kcal)
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka z indyka ^{1,6,9} 30g (25kcal)/ **9.** – szynka 45g
Tarta rzodkiewka 30g (4kcal)
Sałata 5g (1 kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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 22-28.04.2024r.

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 26.04.2024

Śniadanie

Kluski lane^{1 3} na mleku⁷(50g/200 ml) bez cukru /**6.** – kluski pełnoziarniste^{1,3}/**ML.**- na mleku roślinnym^{6,8} (50g/200 ml) (154 kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Ser twarogowy półtłusty⁷ (50g)(66kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ (50g)/ **9.** – ser twarogowy półtłusty 70g
Masło⁷ (10g)(75kcal) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Rzodkiewka tarta 30g (5g)
Sałata 5g (1kcal)
Dżem truskawkowy niskosłodzony 20g (30kcal)
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

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

Obiad

Zupa szczawiowa z jajkiem^{3,7,9} 300ml (142 kcal) / **2./ML.** – zabieleny jogurtem roślinnym^{6,8}
Filet z miruny pieczony w piecu konwekcyjnym^{1,4} (150g, w tym 100g ryby)(230kcal) / **2./6./3.-** pieczony bez panierki 105g⁴ (117kcal)/ **9.** – miruna⁴ 150g
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 120g (63kcal) / **2.-** surówka z tartej marchewki z oliwą 120g
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Salatka z sałaty lodowej (40g) z oliwkami (15g) i prażonymi ziarnami słonecznika (10g) i dyni (10g) (80g) (186kcal)
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/**6./3.** – zamiast pszennej razowej¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser Gouda⁷ (30g) (95kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ (30g)
Ogórek (30g) (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (30g)
Sałata (5g) (1kcal)
Kakao naturalne na mleku 230ml^{1,7} (154kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 230ml¹ (190kcal)/**6./3.** – bez cukru

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 22-28.04.2024r.

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 27.04.2024

Śniadanie

Serek wiejski¹ (100g) z rzodkiewką (50g), szczypiorkiem (5g) i prażonym słonecznikiem(5g) (137kcal)/ **ML**. – tofu⁶ 80g /**9**. – Serek wiejski¹ 120g / **2**. tylko tarta rzodkiewka i szczypiorek 50g+5g
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 20g (150 kcal)
Szynka wieprzowa gotowana^{1,3,6,7,9,10,11} (30g) (35kcal) / **9**. – szynka wieprzowa gotowana (45g)
Papryka kolorowa pokrojona (30g)(10kcal) / **2**. - pomidor bez skórki
Sałata (1 kcal) (5 g)
Herbata czarna z cytryną 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 minestrone z kielbasą drobiową 300ml (129kcal) /**2**./ **3**.- zamiast kielbasy pierś z kurczaka
Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka)(221kcal) z sosem z białych warzyw^{7,9} (100g) (119kcal) / **ML**. – śmietana sojowa⁸
Kasza gryczana 200g (240kcal)/ **2**.– kasza kuskus¹ 200g (234kcal)
Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal) / **2**. – zamiast cebuli natka pietruszki
Gruszka 130g (75kcal)/ **2**. – gruszka pieczona 130g
Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ **6**./**3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Sałatka z pomidorami i oliwkami (100g)(84kcal)/**2**. – pomidor bez skórki
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6**./**3**. – zamiast pszenne go chleb razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka z indyka ^{1,6,9} (60g)(50kcal)
Sałata 5g (1 kcal)
Herbata z rumianku 250ml

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 22-28.04.2024r.

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 28.04.2024

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} 80g/ **9.** – 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)
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2.** – bez musztardy i ketchupu
Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka czerwona pokrojona 30g (10kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek kiszony 30g (3 kcal) /**2.** – tarta rzodkiewka 30g
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal)/**6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Rosół z makaronem 90g/210ml^{1,3,9} (230kcal)
Karkówka duszona z cebulką¹ (145g, w tym 100g mięsa)(293kcal)
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka z białej kapusty z kukurydzą 120g (69 kcal)/ **2.** – Sałata zielona z jogurtem⁷ (60/15g)
Kompot truskawkowy 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)
Serek typu Capresi (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Połędwica sopocka^{1,6,9} 30g (25kcal)/ **9.** – połędwica 45g
Ogórek (60g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 60g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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.