

Menu 29.04 – 5.05.2024r.

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 29.04.2024

Śniadanie

Kluski lane^{1,3} na mleku⁷ (50g/200ml) 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)
Masło⁷ (10g)(75kcal) / 3. - zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)
Kiełbasa żywiecka (30g)(91 kcal)
Sałata (5g) (1kcal)
Pomidor (30g)(5kcal)/ 2. – pomidor bez skórki
Papryka kolorowa drobno pokrojona (20g)(6kcal) – 2. – pomidor bez skórki
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

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

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) /2.– barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal)
Wieprzowina po chińsku⁹ (260g, w tym 100g mięsa)(235kcal)
Ryż biały paraboiled 200g (246kcal) / 6. – ryż brązowy 200g
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ 6./3. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 130g (61 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Mozzarella (40g) z pomidorami (80g) i nasionami słonecznika (10g) ⁷ (130g)(216kcal) / 2. – pomidor bez skórki / ML. – tofu wędzone⁶ zamiast mozzarelli
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / 2. – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 20g (150 kcal)
Szynka delikatna^{3,6,7,9,10,11} (30g) (29 kcal)/ 9. – szynka delikatna 45g
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 29.04 – 5.05.2024r.

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 30.04.2024

Śniadanie

Jogurt naturalny⁷ (100g) z pokrojonym bananem (60g) i zmielonym siemieniem lnianym (15g) (160kcal)/**ML**. – jogurt sojowy⁸ (100g)
Chleb pszenny¹ (50g)(129 kcal)/**6./3**. – zamiast pszenne chleb razowy¹
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal)
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9**. – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)
Jajo gotowane na twardo³ 1szt.(50g)(55kcal) / **9**. – Jaja na twardo 2 szt. (100g)(110kcal)
Sałata (5g) (1 kcal)
Ogórek (30g) (4 kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g
Tarta rzodkiewka (20g) (4kcal)
Herbata czarna 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
Woda 250ml

Obiad

Meksykańska zupa z kiełbasą drobiową, kukurydzą i fasolką^{3,6,7,9,10,11} 300ml (200kcal)/ **2**. – zamiast kiełbasy pierś z kurczaka, bez fasolki
Kotleciki z kurczaka pieczone w sezamie^{3,7,11} (150g, w tym 100g mięsa)
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką⁷ (120g) (33kcal) /**2**. surówka z tartej marchewki i jabłka 120g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Ryż pieczony z jabłkiem, orzechami włoskimi i jogurtem^{7,8} (60g/60g/10g/30g)(189kcal)/ **6**. – ryż brązowy zamiast białego/ **ML**. – jogurt kokosowy zamiast zwykłego
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (15g) (19 kcal)
Polędwica sopočka^{1,6,9} (30g) (25kcal)/ **9**. – polędwica sopočka 45g
Papryka czerwona (30g)(10kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g
Sałata (5g) (1kcal)
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 29.04 – 5.05.2024r.

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 01.05.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z mussem malinowym 40g/200ml/80g (330kcal)^{1,7} / **ML**. - na napoju owsianym (323kcal)⁶ / **6**. – Płatki owsiane na mleku z mussem malinowym 40g/150ml/80g (242kcal)^{1,7}

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

Pasztet drobiowy ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(23kcal) / **9**. Pasztet drobiowy (45g)(35kcal)

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

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

Rzodkiewka tarta (20g) (4kcal)

Salata (5g) (1kcal)

Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (213 kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **2**. - Zupa koperkowa^{7,9} 300ml (232 kcal)

Filet z indyka w sosie koperkowym^{1,7} (220g)(364kcal) / **ML**. – sos zabieleny śmietaną sojową⁸

Kasza gryczana (200g) (242kcal) / **2**. – kasza jagłana 200g

Surówka z marchwi i jabłka^{7,9} (120g) (57kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

Kiwi (130g) (80kcal)

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 pszenne go chleb razowy ¹

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

Serdelki na ciepło^{1,6,9} (80g)(155kcal) / **9**. – Serdelki 100g

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

Pomidor (40g)(7kcal) / **2**. – bez skórki 40g

Herbata czarna z cytryną 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 29.04 – 5.05.2024r.

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 02.05.2024

Śniadanie

Pasta z makreli i twarogu^{4,7} (60g)(95kcal) / **ML**. – pasta jajeczna³ (60g)
Chleb graham¹ (50g)(116kcal)
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Schab pieczony^{1,6,9} (30g)(52kcal) / **9.** Schab pieczony (45g)(78 kcal)
Sałata (5g)(1 kcal)
Ogórek (30g)(4 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka czerwona (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata z rumianku 250ml

II Śniadanie*

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną^{1,9} 300ml (156kcal)
Knedle ze śliwkami^{1,3,7} 350g (476kcal) ze śmietaną⁷ 30g (40kcal) / **ML.** – śmietana sojowa⁸ 30g / **2./3.** – jogurt naturalny⁷ 30g
Gruszka (120g)(70kcal) / **2.** Gruszka pieczona 120g
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

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)
Serek typu Capresi⁷(30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Szynka delikatna^{3,6,7,9,10,11} 30g (29 kcal) / **9.** – szynka delikatna 45g
Pomidor (50g) (9kcal) / **2.** – bez skórki 50g
Sałata (5g) (1kcal)
Herbata owocowa 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Chleb żytni na zakwasie 40g¹ + masło 5g⁷ + szynka z piersi kurczaka 15g^{1,6,9} + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny¹, 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 29.04 – 5.05.2024r.

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 03.05.2024

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Jajka w sosie jogurtowym sosie wiosennym^{3, 7} (jaja gotowane 100g/jogurt naturalny 50g/ Rzodkiewka tarta 20g/ majonez 10g/szczypiorek 5g) (177kcal)
Ser Gouda ⁷(30g)(101kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g Sałata 5g (1kcal)
Ogórek (30g) (4kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 30g
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

Pomidorowa zupa z makaronem^{1,9} 210ml /90g (165kcal)/ **6.** – zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym^{1,9} 210ml /90g (168kcal)
Dorsz w sosie cytrynowym^{4,7,10} (215g, w tym 100g ryby)(167kcal) / **9.-** dorsz 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z kiszzonej kapusty z papryką i kukurydzą⁷ (120g) (74kcal) / **2.** – Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Sałatka z Fetą (40g), pomidorem (50g) i ogórkiem kiszonym(20g)^{4, 7}, oliwą (5g) i słonecznikiem (10g) 125g (186kcal) / **2.** – pomidor bez skórki, zamiast kiszzonego ogórka tarta rzodkiewka
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka czerwona pokrojona (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
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 29.04 – 5.05.2024r.

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 04.05.2024

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Serek wiejski⁷ (150g) ze startą rzodkiewką (30g) i szczypiorkiem (5g) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g / **2.** – bez szczypiorku
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} 30g (25kcal)/ **9.** – polędwica sopocka 45g
Sałata (5g) (1kcal)
Papryka kolorowa pokrojona (30g) (8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata zielona 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Zupa porowa z mięsem mielonym^{1,7,9} (300ml) (170 kcal)
Kluski śląskie tradycyjne³ (200g) (313kcal)/ **6/3.** – makaron pełnoziarnisty¹
Bitki wieprzowe w sosie własnym ¹ (150g, w tym 100g mięsa)(194kcal) /**2./3.** – zamiast wieprzowiny pierś z kurczaka (100g) / **9.** – 120g mięsa
Surówka z ogórka kiszzonego i pora (120g) (40kcal) / **2.** – sałata zielona z jogurtem i rzodkiewką⁷ (120g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 130g (65kcal) / **2.** – jabłko pieczone 130g
Banan 1szt.*

Kolacja

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 20g (150kcal)
Paszтет drobiowy ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(23kcal)/**2./6./3.** - Schab pieczony^{1,6,9} (30g)(52kcal) / **9.** Schab pieczony (45g)(78 kcal)
Serek typu Capresi (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Pomidor 50g (9kcal) / **2.** – bez skórki 50g
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 29.04 – 5.05.2024r.

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 05.05.2024

Śniadanie

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem^{3,7}(115g)(180kcal)/ **9.** - jajecznica z trzech jaj (165g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Wędzonka Krotoszyńska ^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal)
Sałata (5g)(1kcal)
Pomidor (30g)(5kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (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*

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)
Surówka z buraczków z jabłkiem (120g)(96kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka delikatna ^{3,6,7,9,10,11} (60g) (57kcal)
Ogórek 20g (3kcal) / **2.**– pomidor bez skórki 20g
Papryka czerwona pokrojona 30g (10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Sałata (1 kcal) (5g)
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.