

Menu 01.04 – 14.04.2024r.

## **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 08.04.2024**

#### **Śniadanie**

Salatka z ogórkiem, fetą i oliwkami<sup>7</sup> 160g (126 kcal) /**2.** - zamiast ogórka pomidor bez skórki/ **ML.** – zamiast fety ser wegański<sup>6</sup>

Polędwica sopocka<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (37kcal)

Papryka czerwona 60g (17 kcal) / **2.**– pomidor bez skórki 60g

Bułka grahamka<sup>1</sup> (131kcal) (50g)

Bagietka krojona<sup>1</sup> (147 kcal) (50g)/ **6./3.** – bagietka pełnoziarnista<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Herbata owocowa 250ml (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **10, ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **Obiad**

Zupa jarzynowa z fasolką 300ml<sup>1,7,9</sup> (121 kcal)/ **2.** – bez fasolki i groszku zielonego / **ML.** – zabieleną jogurtem sojowym<sup>6</sup>

Leczo z kielbaską drobiową<sup>1,6,9</sup> (375g, w tym 100g kielbasy) (249kcal)/ **2.** – bez papryki / **9.** – kielbasa drobiowa 120g

Kasza jęczmienna pęczak<sup>1</sup> 200g (226kcal)/ **2.** – kasza kuskus<sup>1</sup> 200g

Mandarynki 100g (45kcal)

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

Banan 1szt.\*

#### **Kolacja**

Ryż z pieczonym jabłkiem, rodzynkami i cynamonem przekładany jogurtem<sup>7</sup> (200g) **6.** – ryż brązowy, bez rodzynek /**ML.** – jogurt kokosowy<sup>8</sup> zamiast naturalnego

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (93kcal) (50g)

Szynka wieprzowa gotowana<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (35kcal) / **9.** – szynka wieprzowa gotowana (45g)

Masło 10g<sup>7</sup> (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Papryka kolorowa (30g) (12 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

#### **II Kolacja\***

Salatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/30g<sup>7</sup> (138kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **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.

Menu 01.04 – 14.04.2024r.

## **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 09.04.2024**

#### **Śniadanie**

Kluski lane<sup>1,3</sup> na mleku<sup>7</sup>(50g/200 ml) bez cukru /6. – kluski pełnoziarniste<sup>1,3</sup>/ML.- na mleku roślinnym<sup>6,8</sup> (50g/200 ml) (154 kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / 6./3. – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 10g<sup>7</sup> (144kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Sałata 5g (1kcal)  
Polędwica sopocka<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> 30g (37kcal)  
Ogórek 30g (4kcal) / 2.– pomidor bez skórki 30g (7kcal)  
Rzodkiewka tarta 30g (5kcal)  
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

Chleb żytni bez drożdży 40g<sup>1+</sup>+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g<sup>7</sup> (229kcal) 2- chleb pszenny<sup>1</sup> ML- z szynką drobiową i ogórkiem<sup>1,6,9</sup>  
Woda 250ml

#### **Obiad**

Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml <sup>1,9</sup> (163kcal)  
Naleśniki z farszem twarogowym i owocami leśnymi<sup>1,7</sup> (350g)(247kcal)/ ML. – farsz z tofu naturalnego na słodko<sup>6</sup> / 9. – twaróg 100g  
Surówka z marchwi z jabłkiem i rodzynkami 120g (70kcal) / ML. – z jogurtem kokosowym / 6. – bez rodzynek  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ 6./3. – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1/2szt.\*

#### **Kolacja**

Śledzie w sosie tatarskim<sup>3,4,7</sup> (220g, w tym 80g śledzia)(291kcal)/ 2. – zamiast śledzia dorsz pieczony<sup>4</sup>, bez kaparów / ML. – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa<sup>6</sup>  
Szynka z indyka<sup>1,6,9</sup> 30g (25kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / 6./3. – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 10g<sup>7</sup> (144kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Papryka kolorowa 30g (10kcal) /2. – pomidor bez skórki 30g (6kcal)  
Sałata 5g (1kcal)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

#### **II Kolacja\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) 6- jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) ML- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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 01.04 – 14.04.2024r.

## **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 10.04.2024**

#### **Śniadanie**

Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami<sup>3</sup> (75g)  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka wieprzowa gotowana 30g (35kcal)  
Sałata 5g (1kcal)  
Ogórek (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g (5kcal)  
Herbata zielona 250ml (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g<sup>1,3,6,7,9</sup> (121kcal) **2-**  
pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty  
Woda 250ml

#### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem(210/90)<sup>7,9</sup> (212kcal) / **2./ ML.** – zabieleną jogurtem roślinnym<sup>6,8</sup>  
Kluski śląskie tradycyjne<sup>3</sup> (200g) (313kcal) / **6./3.** – makaron pełnoziarnisty<sup>1</sup>  
Bitki wieprzowe w sosie własnym (150g, w tym 100g mięsa)(194kcal) / **2 /3.** – zamiast wieprzowiny  
pierś z kurczaka (100g) / **9.** – 120g mięsa  
Surówka z czerwonej kapusty (120g) (66 kcal) / **2.** – sałata zielona z jogurtem i ogórkiem<sup>7</sup> (120g)  
Jabłko 150g / **2.** Jabłko pieczone 150g  
Kompot malinowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

#### **Kolacja**

Bułka grahamka<sup>1</sup> (131kcal) (50g)  
Bagietka krojona<sup>1</sup> (147 kcal) (50g) / **6./3.** – bagietka pełnoziarnista<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynkówka drobiowa <sup>1,6,7,9,10,11</sup> 60g (34kcal)  
Papryka kolorowa (30g) (16kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g (10kcal)  
Pomidor (30g) / **2.** - bez skórki  
Sałata (1 kcal) (5 g)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

#### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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 01.04 – 14.04.2024r.

### **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 11.04.2024**

### **Śniadanie**

Śniadaniowa sałatka z jajkiem, szynką i rzodkiewką<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> (190g)(235kcal) / **ML**. – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego / **9**. – 2 jaja gotowane<sup>3</sup>

Ser Capri<sup>7</sup> 30g (57kcal)

Pomidor na sałacie 30g (6 kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 30g (6 kcal)

Chleb pszenny 100g<sup>1</sup> (258kcal) / **6./3** – chleb pełnoziarnisty razowy 100g (227 kcal)<sup>1</sup> zamiast pszennego

Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Herbata owocowa 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6**- jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Krem cukiniowy z mięsem mielonym<sup>7,9</sup> / **ML**. – ze śmietaną roślinną<sup>6</sup>

Gulasz z soczewicą i warzywami 365g (268 kcal) / **2**. – Gulasz z mięsem z kurczaka i warzywami, bez czosnku i cebuli (365g, w tym 120g piersi z kurczaka) (250kcal) / **9**. – do gulaszu z soczewicą dodatek piersi z kurczaka 100g

Kasza gryczana 200g (240kcal) / **2**. – kasza kuskus<sup>1</sup> 200g (234kcal)

Mandarynki 100g (2 szt.)(45kcal)

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

Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Galaretką drobiową z warzywami 150g<sup>3</sup> (128kcal) / **2**. Bez groszku / **9**. – 200g

Polędwica sopočka<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (37kcal)

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6./3**. – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>

Masło 10g<sup>7</sup> (144kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Papryka kolorowa drobno pokrojona 30g(10kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g

Salata 5g (1 kcal)

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 01.04 – 14.04.2024r.

## **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 12.04.2024**

#### **Śniadanie**

Kasza manna z malinami na mleku 40g/80g/200ml (330kcal)<sup>1,7</sup> /6./ **ML.** - na napoju owsianym (323kcal)<sup>6</sup>

Ogórek 30g (6 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 60g (11 kcal)

Papryka kolorowa 30g(10kcal) / **2.** pomidor bez skórki 60g (11kcal)

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>

Masło 10g<sup>7</sup> (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Ser Gouda<sup>7</sup> 30g (95kcal) / **ML.** – ser wegański 30g

Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

Salatka z jajkiem na twardo (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g<sup>7</sup> (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów

Woda 250ml

#### **Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>7,9</sup> 300ml (128kcal)

Kotlety rybne z dorsza pieczone w piecu konwekcyjnym 2 sztuki (410g, w tym 100g ryby)<sup>1,3,4,7</sup>(381kcal)/**2./6./3.** – pieczone bez panierki 390g<sup>4</sup> (311kcal) / **ML.** – jogurt sojowy zamiast naturalnego **9.** – dorsz 150g

Sos pomidorowy 70g (64kcal)/**3./ML.** – zabieleny śmietaną sojową<sup>8</sup>

Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i kukurydzą 120g (71kcal) / **2.** – marchewka na ciepło 120g (26kcal)

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

Banan 1szt.\*

#### **Kolacja**

Makaron primavera<sup>1</sup> 335g (264kcal) / **6.** – makaron pełnoziarnisty<sup>1</sup> kokardki (lub rurki)

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6/3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>

Tarta rzodkiewka 30g na sałacie 5g (7kcal)

Ser twarogowy półtłusty<sup>7</sup> 50g / **ML.** – ser wegański 30g

Masło 10g<sup>7</sup> / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Salata (1 kcal) (5 g)

Herbata czarna z cytryną 250ml

#### **II Kolacja\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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 01.04 – 14.04.2024r.

## **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 13.04.2024**

#### **Śniadanie**

Jajka w sosie chrzanowym<sup>3,7</sup> (185g)(268kcal) / **ML**. – na jogurcie sojowym<sup>6</sup> / **2**. – sos jogurtowo-koperkowy<sup>7</sup>

Szynka z indyka<sup>1,6,9</sup> 30g (25kcal) / **9**. – 45g

Ogórek 60g (5 kcal) / **2**.- pomidor bez skórki 60g (11 kcal)

Sałata 5g (1kcal)

Chleb graham<sup>1</sup> (116kcal) (50g)

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6./3**. – zamiast pszennego razowy<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Herbata zielona 250ml (1 kcal)

#### **II Śniadanie\***

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g<sup>1,3,6,7,9</sup> (149kcal) **2**- pomidor bez skórki, bez papryki **6**- wrap pełnoziarnisty **ML**- wędlina drobiowa<sup>1,6,9</sup> zamiast sera

Woda 250ml

#### **Obiad**

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną<sup>1, 7,9</sup> (210ml/90g)(168 kcal) / / **2./ ML**.– zabieleną jogurtem roślinnym<sup>6,8</sup>

Nuggetsy z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjnym<sup>1,3,7</sup> (180g)(262kcal) / **2./6./3**.– pieczone bez panierki 165g<sup>1,3,7</sup> (199kcal) / **9**. – mięso 150g

Ziemniaki 200g

Mizeria<sup>7</sup> 120g (28kcal) / **ML**. - na jogurcie sojowym 120g<sup>6</sup> (30kcal) / **2**.– pomidory bez skórki z jogurtem i szczypiorkiem<sup>7</sup> 120g (35kcal)

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

Pomarańcza 1/2szt.\*

#### **Kolacja**

Szynkówka drobiowa 60g<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (113 kcal) / **9**. – szynkówka drobiowa 75g

Pomidor na sałacie 60 (12 kcal) / **2**. – pomidor bez skórki na sałacie 60g

Papryka kolorowa 30g (10 kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 60g (11kcal)

Chleb graham<sup>1</sup> (116kcal) (50g)

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6./3**. – zamiast pszennego razowy<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal) / **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

#### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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 01.04 – 14.04.2024r.

### **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 14.04.2024**

### **Śniadanie**

Parówki z indyka<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> 100g

Wiosenne pomidory z cebulką i szczypiorkiem<sup>7</sup> 180g / **2.** – bez cebulki / **ML** – na jogurcie sojowym<sup>6</sup>

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Do wyboru: musztarda 10g<sup>3,6,7,9,11</sup> (16kcal) i/lub ketchup 10g<sup>1,9</sup> (10kcal) / **2.** – bez musztardy i ketchupu

Kawa inka na mleku 250ml<sup>1,7</sup> (200kcal) / **ML.** - na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **Obiad**

Rosół z makaronem 100g/200ml<sup>1,3,9</sup> (260kcal)

Tymiankowe udka pieczone w piecu konwekcyjnym 110g (215kcal) / **9.** – 150g mięsa

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 120g (66 kcal) / **2.** – Sałata zielona z jogurtem <sup>7</sup> (60/15g)

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

Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Ser twarogowy chudy<sup>7</sup> 30g / **ML.** – tofu naturalne<sup>6</sup> 30g

Dżem wiśniowy niskosłodzony 20g / **6.** – dżem bez cukru 20g

Filet z kurczaka w galarecie<sup>1,6,9</sup> 30g

Chleb graham<sup>1</sup> (116kcal) (50g)

Chleb pszenny<sup>1</sup> (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy<sup>1</sup>

Ogórek 30g / **2.** – pomidor bez skórki 30g

Papryka kolorowa 30g / **2.** – tarta rzodkiewka 30g

Masło 20g<sup>7</sup> (144kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (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.