

Menu 20-26.05.2024r.

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 20.05.2024

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)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(68kcal) / 9. – Pieczeń z karkówki 45g
Sałata (5g) (1kcal)
Tarta rzodkiewka (20g) (5 kcal) połączona z jogurtem (10g)(6kcal) i posiekanym koperkiem (5g)
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

Zupa cukiniowa z mięsem mielonym i kaszą jęczmienną^{1,9} 300ml (350kcal) / 2. – kasza kuskus¹
Dietetyczny bigos z młodej kapusty z kielbasą drobiową i marchewką ^{1,6,9} 350g (210kcal) / 9. - kielbasa drobiowa^{1,6,9} 120g / 2. – bigos z cukinii 350g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Pomarańcza 130g (61kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ 6./3. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Pomidory z jogurtem i fetą⁷ (100g/50g/30g)(126kcal)/ 2. – pomidor bez skórki 100g/ ML. - jogurt sojowy ⁶ 50g zamiast naturalnego i tofu wędzone⁶ 30g zamiast fety
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / 2. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ 6./3. – zamiast pszenego graham¹
Masło⁷ 20g (150kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
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 śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ ML. – ser wegański⁶ 30g
Sałata (5g)(1 kcal)
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 20-26.05.2024r.

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 21.05.2024

Śniadanie

Jogurt naturalny⁷ (150g) z pokrojonym bananem (40g) i zmielonym siemieniem lnianym (10g) (160kcal)/**ML**. – jogurt sojowy⁸ (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)
Paprykarz z dorsza^{4,9} (60g)
Papryka czerwona (20g)(6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g
Ogórek 20g (3kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 20g (5kcal)
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

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

Obiad

Grochówka⁹ 300ml (220kcal) / **2**. – wegetariański krupnik jaglany⁹ 300ml (237 kcal)
Sznyceł wieprzowy pod warzywną pierzynką⁷ (160g, w tym 100g mięsa) (249kcal) / **ML**. – ser wegański⁶ zamiast sera gouda / **9**. – 130g mięsa
Ryż biały, parboiled (200g)(246kcal)/ **6**. – ryż brązowy 200g polany z sosem z białych warzyw^{7,9} (100g) (119kcal) / **ML**. – śmietana sojowa⁸
Surówka z marchwi i jabłka 120g (65kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Makaron na ciepło z duszonymi warzywami i fetą^{1,7} (220g, w tym makaronu 70g, fety 30g) (227kcal) / **ML**. – ser wegański⁶ zamiast fety / **6./3**. – makaron pełnoziarnisty¹ / **2**. – bez cebuli i pieczarek
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ 10g (144kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – ogonówka 45g
Pomidor (30g)(5kcal)/ **2**. – pomidor bez skórki
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 20-26.05.2024r.

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 22.05.2024

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka gotowana^{1,6,9} (60g) (70kcal)/ **9.** – szynka gotowana 75g
Twaróg z jogurtem i rzodkiewką⁷ (70/30/20g)(115kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 70g / **9.** – twaróg 100g
Ogórek małosolny (30g) (3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (30g) (5kcal)
Sałata (5g) (1kcal)
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

II Śniadanie*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Zupa gulaszowa^{7,9} 300ml (188kcal)
Jajka sadzone na maśle^{3,7} (100g – 2 szt.)(170kcal) / **ML.** – na oleju rzepakowym
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Mizéria⁷ 120g / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast naturalnego / **2.** – Sałata zielona z jogurtem⁷ (60/15g)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Rollo z tortilli pełnoziarnistej posmarowanej serkiem śmietankowym (60g/30g) z mozzarellą (30g) i warzywami^{1,7,9,12} (suszone pomidory 20g/ogórek 20g/papryka czerwona 20g/sałata 10g)(185g) (315kcal) / **ML.** - Rollo z tortilli pełnoziarnistej posmarowanej z serem wegańskim⁶ (60g/20g) z warzywami^{1,7,9,12} (185g) (325kcal)
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(116kcal)
Masło 10g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka delikatna^{3,6,7,9,10,11} (30g) (29 kcal)/ **9.** – szynka delikatna 45g
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 20-26.05.2024r.

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 23.05.2024

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z pokrojonym bananem i orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/15g (250kcal) /**ML.**- na mleku roślinnym^{6,8} (50g/200 ml) (239 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)
Sałata 5g (1kcal)
Kielbasa szynkowa z indyka^{3,6,7,9,10,11} 30g (91kcal)/ **9.** – kielbasa szynkowa 45g
Pomidor (50g)(9kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata owocowa 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

Zupa brokułowa^{7,9} (300ml) (125 kcal) /**ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
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 czerwonej kapusty 120g (47kcal) / **2.** – surówka z pomidorów z bazylią 120g
Jabłko 130g (65kcal) **2.** – Jabłko pieczone 150g
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Papryka nadziewana warzywami, fetą i ryżem⁷ (425g)(308kcal) / **ML.** – zamiast fety ser wegański⁶
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 20g (150 kcal)
Schab pieczony ^{1,6,9} (30g)(52kcal) / **9.** Schab pieczony (45g)(78 kcal)
Ogórek (30g)(4 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Sałata (1 kcal) (5 g)
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 20-26.05.2024r.

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 24.05.2024

Śniadanie

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)

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

Masło⁷ 20g (150 kcal)

Serek typu Capresi⁷ (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g

Jajko gotowane na twardo³ 1,5 szt. (82kcal) podane w sosie jogurtowym (100g) / **9.** – 2 szt. (110kcal)

Sałata (5g) (1 kcal)

Ogórek (30g)(4 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g

Papryka czerwona (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sałatka 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

Botwinka z jajkiem^{3,7,9} 300ml (181 kcal) / **ML.** – zabieleny jogurtem roślinnym^{6,8}

Koperkowy dorsz pieczony w piecu konwekcyjnym⁴ (135g, w tym 100g ryby)(134kcal) / **9.** – dorsz⁴ 150g

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z ogórków małosolnych z pomidorem i cebulką (120g)(23kcal) **2.** – Surówka z pomidorów z jogurtem i koperkiem 120g

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

Gruszka 130g (75kcal) / **2.** – gruszka pieczona 130g

Banan 1szt.*

Kolacja

Serek wiejski⁷ (150g) z rzodkiewką (30g) i szczypiorkiem (5g) / **ML.** – tofu⁶ 120g /**9.** – Serek wiejski⁷ 200g

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)

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

Masło⁷ 20g (150 kcal)

Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g

Pomidor (50g) (9kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (50g)

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 20-26.05.2024r.

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 25.05.2024

Śniadanie

Kefir⁷ (100g)(50kcal) z mielonym siemieniem lnianym (10g)(25kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy⁶ (100g) zamiast kefiru

Chleb pszenny¹ (50g)(129 kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal)/**6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy¹

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

Polędwica sopocka^{1,6,9} 30g (25kcal)/ **9.** – polędwica 45g

Papryka czerwona pokrojona 50g (16kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g

Ogórek (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)

Salata (5g) (1kcal)

Herbata z rumianku 250ml

II Śniadanie*

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, salata) 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 jarzynowa z fasolką^{7,9} 300ml (166kcal) / **2.** – zupa jarzynowa bez fasolki /**ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸

Karkówka duszona z cebulką¹ (145g, w tym 100g mięsa)(293kcal) / **9.** – 130g mięsa

Kasza gryczana 200g (226kcal)/ **2.**– kasza kuskus¹ 200g (234kcal)

Surówka z białej kapusty z kukurydzą 120g (69 kcal)/ **2.** – Salata lodowa z jogurtem i rzodkiewką⁷ 120g

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

Pomarańcza 1/2szt.*

Kolacja

Salatka ze świeżych warzyw i czerwonej fasoli (200g)(85kcal) / **2.** – w salacie pomidor bez skórki, ser mozzarella (30g) zamiast fasoli

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)

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

Masło⁷ 20g (150kcal)

Wędzonka Krotoszyńska^{1,3,6,7,9,10,11} (30g) (26kcal)/ **9.** – Wędzonka 45g

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 20-26.05.2024r.

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 26.05.2024

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9.** – 100g
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2.** – bez musztardy i ketchupu
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Mozzarella w plastrach⁷ (30g)(76kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Pomidor 50g (9kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Sałata (5g) (1kcal)
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) /**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal)/**6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Rosół z makaronem 90g/210ml^{1,3,9} (230kcal)
Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **9.** – 130g mięsa
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka wiosenna 120g (65kcal) / **2.** – z pomidorem bez skórki
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 pszenego chleb razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (25kcal)/ **9.** – polędwica 45g
Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal) wymieszany z tartą rzodkiewką (20g) (5 kcal) i szczypiorkiem / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek 20g (3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g (5kcal)
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.