

Menu 24-30.06.2024r.

## **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)**

### **Poniedziałek 24.06.2024**

#### **Śniadanie**

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)

Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> (60g)(76kcal) / **ML.** - jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast serka śmietankowego

Szynka delikatna<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (29 kcal) / **9.** – szynka delikatna 45g

Tarta rzodkiewka (15g)(7 kcal) połączona z jogurtem (20g)(12kcal) i posiekanym koperkiem (5g)

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

Kakao naturalne na mleku 230ml<sup>1,7</sup> (154kcal) / **ML.**- na napoju owsianym 230ml<sup>1</sup> (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

#### **II Śniadanie\***

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

#### **Obiad**

Krupnik z kaszą jęczmienną<sup>1,9</sup> 300ml (234 kcal) / **2.** – krupnik z kaszą jaglaną

Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka)(221kcal) z sosem z białych warzyw<sup>7,9</sup> (100g) (119kcal) / **ML.** – sos na śmietanie sojowej<sup>8</sup>

Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)

Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (96kcal)

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

Banan 1szt.\*

#### **Kolacja**

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty <sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **6./3.** – zamiast pszenne chleb razowy <sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Polędwica sopočka<sup>1,6,9</sup> 30g (25kcal) / **9.** – polędwica 45g

Ser tyłżycki<sup>7</sup> (30g)(101kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g

Pomidor na sałacie (40g/10g)(11kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g

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 24-30.06.2024r.

**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)**

**Wtorek 25.06.2024**

**Śniadanie**

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)

Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Jogurt naturalny<sup>7</sup> 100g (opakowanie jednostkowe) /**ML.** – jogurt sojowy <sup>6</sup> 100g

Szynka wiejska<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (29 kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g

Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g

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

Herbata owocowa bez cukru (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**

Zupa cukiniowa z mięsem mielonym i kaszą jęczmienną<sup>1,9</sup> 300ml (321kcal) / **2.** – kasza kuskus<sup>1</sup>

Knedle z truskawkami<sup>1,3</sup> (350g)(430kcal) podane ze śmietaną<sup>7</sup> (30g)(40kcal) / **2./3.** – podane z jogurtem naturalnym<sup>7</sup> / **ML.** – podane z jogurtem kokosowym<sup>8</sup>

Surówka z marchwi i jabłka<sup>7,9</sup> (120g) (57kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego

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

Pomarańcza 1szt.\*

**Kolacja**

Zapiekanka ziemniaczana z warzywami w sosie <sup>3,7</sup> (180g) (228kcal)(ziemniaki 90g, marchew 20g, cukinia 20g, brokuł 20g, kalafior 20g, śmietana, jajko)

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)

Masło<sup>7</sup> (10g)(75kcal) / **3.-** zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

**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 24-30.06.2024r.

**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)**

**Środa 26.06.2024**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z bananem i pokrojonymi morelami<sup>4,7</sup> 40g/200ml/50g/30g (410 kcal) / **ML.** - na napoju owsianym<sup>1</sup> (323kcal) / **6.** – Płatki owsiane<sup>1</sup> zamiast kaszy mannej  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 10g (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Wędzonka Krotoszyńska<sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (26kcal) / **9.** – Wędzonka 45g  
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\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

### **Obiad**

Pomidorowa zupa z soczewicą i makaronem<sup>1,9</sup> 210ml /90g (189kcal) / **6.** – zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym<sup>1,9</sup> 210ml /90g (201kcal) / **2.** – Pomidorowa zupa z i makaronem<sup>1,9</sup> 210ml /90g  
Wątróbka drobiowa z cebulką <sup>1</sup> (140g)(207kcal) / **2.** – bez cebuli  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka Colesław z białej kapusty 120g (63kcal) / **2.** – Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem (120g)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Jabłko 130g / **2.** – Jabłko pieczone 130g

### **Kolacja**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszenego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal)  
Mozzarella miękka z zalewy pokrojona w plastry<sup>7</sup> (30g)(76kcal) / **ML.** - ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor 50g (8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g (5kcal)  
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 24-30.06.2024r.

**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)**

## **Czwartek 27.06.2024**

### **Śniadanie**

Serek wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(140kcal) / **ML**. – jogurt sojowy<sup>6</sup> 150g zamiast serka wiejskiego  
Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szyńka delikatna<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g) (29 kcal)/ **9.** – szynka delikatna 45g  
Ogórek na sałacie (40g/5g) (12kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g (4kcal)  
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

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

### **Obiad**

Zupa kalafiorowo- koperkowa z ziemniakami<sup>7,9</sup> (300ml) (179 kcal) / **ML**. – zabelana śmietaną sojową<sup>8</sup>  
Schab duszony w sosie pieczeniowym (140g w tym 100g mięsa/ 40g sosu podanego osobno) (260kcal)  
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2.** – kasza jaglana 200g  
Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 130g (69kcal)  
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Kolacja**

Rissotto na ciepło z cukinią, suszonymi pomidorami i nasionami słonecznika<sup>1</sup> (185g)(191kcal)  
Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)  
Masło<sup>7</sup> (10g)(75kcal) / **3.**- zamiast masła serek Bieluch<sup>7</sup> (20g) (25 kcal)  
Ogonówka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

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

#### **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 24-30.06.2024r.

**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)**

**Piątek 28.06.2024**

**Śniadanie**

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem<sup>3,7</sup> z 2 jaj(115g)(180kcal)/ **9.** - jajecznica z trzech jaj (165g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym<sup>3</sup>  
Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Serek typu Capresi<sup>7</sup> (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor na sałacie (40g/10g)(8kcal) /**2.** – pomidor bez skórki  
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

**II Śniadanie\***

Salátka 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**

Chłodnik na kefirze z ¼ jajka<sup>3,7</sup> 300ml (102 kcal) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast kefiru  
Dorsz panierowany pieczony w piecu konwekcyjno-parowym <sup>1, 3, 4</sup> (110g)(111kcal) / **9.** – dorsz 150g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 120g (72kcal) / **2.** – surówka z tartej marchewki  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

**Podwieczorek**

Jabłko 130g (65kcal) **2.** – Jabłko pieczone 130g

**Kolacja**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.**– zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ser Gouda<sup>7</sup> 50g (115kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> (50g)  
Papryka czerwona pokrojona w paski(30g)(10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g  
Ogórek (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)  
Herbata z rumianku 250ml

**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 24-30.06.2024r.

**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)**

**Sobota 29.06.2024**

**Śniadanie**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Schab pieczony <sup>1,6,9</sup> (30g)(52kcal) / **9.** - Schab pieczony (45g)(78 kcal)  
Serek śmietankowy<sup>7</sup> (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Ogórek (20g)(2kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g  
Tarta rzodkiewka (25g)(5 kcal) połączona z jogurtem (20g)(12kcal) i posiekanym szczypiorkiem (5g)  
Herbata zielona 250ml

**II Śniadanie\***

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

**Obiad**

Barszcz ukraiński<sup>7,9</sup> (300 ml) (204 kcal) /**2.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal)  
Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie serowym<sup>7</sup> (220g w tym 100g mięsa) (286kcal)/ **9.** –mięso 130g / **ML.** /**3** – zamiast fety ser wegański<sup>6</sup>, zamiast śmietany – śmietana sojowa<sup>6</sup>  
Surówka z marchwi, selera i jabłka<sup>7,9</sup> (120g) (33kcal) /**2.** - surówka z tartej marchewki i jabłka 120g / **ML.** – z jogurtem kokosowym<sup>6,8</sup> zamiast naturalnego  
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)  
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1szt.\*

**Kolacja**

Salatka z tuńczykiem, pomidorem i ogórkiem kiszonym<sup>4</sup> (40g/40g/30g)(79kcal) / **2.** – zwiększona ilość pomidora 70g  
Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Kiełbasa krakowska sucha <sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

**II Kolacja\***

Chleb żytni na zakwasie 40g<sup>1</sup> + masło 5g<sup>7</sup> + szynka z piersi kurczaka 15g<sup>1,6,9</sup> + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny<sup>1</sup>, 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 24-30.06.2024r.

## **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)**

### **Niedziela 30.06.2024**

#### **Śniadanie**

Frankfurterki gotowane<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (80g)(154kcal)/ **9**. – 100g  
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  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 20g (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Serek typu Capresi<sup>7</sup> (30g)(57kcal) / **ML**. - ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor pokrojony, podawany na sałacie (40g/10g) (11kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 40g  
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\***

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**

Rosół z makaronem i pietruszką 90g/210ml<sup>1,3,9</sup> (260kcal)  
Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **9**. – 130g mięsa  
Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)  
Mizeria<sup>7</sup> 120g / **ML**. – jogurt kokosowy<sup>8</sup> zamiast naturalnego / **2**. – Sałata zielona z jogurtem<sup>7</sup> 120g  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

#### **Podwieczorek**

Arbuz bez skórki 130g (47kcal)

#### **Kolacja**

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ser twarogowy półtłusty<sup>7</sup> (30g)(40kcal) / **ML**. – ser wegański<sup>6</sup> 25g  
Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (38kcal)/ **9**. – szynka wiejska 45g  
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g  
Ogórek (20g)(3kcal) /**2**. – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)  
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.