

Menu 15-21.07.2024r.

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 15.07.2024

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)

Filet z kurczaka w galarecie ^{1,6,9} 30g (17kcal)

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

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(6kcal) – **2.** – pomidor bez skórki

Herbata z rumianku 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

Meksykańska zupa z kielbasą, kukurydzą i czerwoną fasolką^{1,7,9} 300ml (200kcal)/ **2.** – bez fasolki

Sznicel wieprzowy z jajkiem 135g, w tym 100g mięsa i 30g jaja (215kcal)

Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka Colesław^{7,10} 120g (63kcal)/ **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

Parówki z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} 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 (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹

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

Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g

Tarta rzodkiewka (25g)(5 kcal) połączona z jogurtem⁷ (20g)(12kcal) i posiekanym szczypiorkiem (5g) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

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 15-21.07.2024r.

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 16.07.2024

Śniadanie

Pasta z tuńczyka i twarogu^{4,7} (60g)(94kcal) /**ML**.- pasta jajeczna³ (60g)
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)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)
Pomidor 50g (8kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g (5kcal)
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Chłodnik na kefirze z ¼ jajka^{3,7} 300ml (102 kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast kefiru Kotlet mielony z łopatki wieprzowej¹ 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal)
Młode ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Młoda marchewka z masłem na gęsto⁷ (120g)(75kcal) **ML./ 3.** - Młoda marchewka na gęsto z oliwą z oliwek 120g
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1 szt.*

Kolacja

Pomidory z fetą, cebulką i szczypiorkiem⁷ (60g/15g/20g/20g/5g)/ **2.** – pomidor bez skórki, bez cebuli i szczypiorku/ **ML.** – tofu⁶ zamiast fety, jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Chleb pełnoziarnisty¹ (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.-** – zamiast pszennego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (60g)(124kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 75g
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 15-21.07.2024r.

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 17.07.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem i orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/200ml/50g/10g (427kcal) / **ML**. - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6**. – Płatki owsiane zamiast kaszy mannej
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ 10g (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Schab pieczony ^{1,6,9} (30g)(52kcal) / **9**. - Schab pieczony (45g)(78 kcal)
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g
Ogórek (30g)(5kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Szczawiowa z jajkiem^{3,7,9} 300ml, w tym ¼ jajka (12,5g) (181 kcal) / **ML**. – zabilana jogurtem roślinnym^{6,8}
Delikatny kurczak curry¹ 135g, w tym 100g mięsa (183 kcal)
Kasza jęczmienna pęczak 200g (226kcal)/ **2**.– kasza jagłana 200g (234kcal)
Sałata zielona z jogurtem i koperkiem⁷ 120g / **ML**. – z jogurtem sojowym⁸
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Makaron primavera z pomidorem, cukinią, marchewką, porem i pestkami dyni¹ (150g/25g/20g/20g/20g/5g) (240kcal) / **2**. – pomidor bez skórki, bez pora / **6**. - makaron pełnoziarnisty¹
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
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
Papryka czerwona pokrojona w paski(30g)(10kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g
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 15-21.07.2024r.

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 18.07.2024

Śniadanie

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **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)
Ser twarogowy półtłusty⁷ (50g)(66kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 40g
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (25kcal)/ **9.** – polędwica 45g
Tarta rzodkiewka (25g)(5 kcal) połączona z jogurtem⁷ (20g)(12kcal) i posiekanym szczypiorkiem (5g) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Ogórek (20g)(3kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem.^{1,7,9} (300ml) (115 kcal)
Fasolka po bretońsku 360g (439kcal)/ **2./3.** – Pulpety z indyka w sosie pomidorowym¹ (336 kcal) (305g) z surówką z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Nektarynka 130g (65kcal)

Kolacja

Parówki z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} 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 (93kcal) (50g) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor pokrojony z koprem (45g/5g)(9kcal)-/ **2.** – pomidor z koprem bez skórki 50g
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 15-21.07.2024r.

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 19.07.2024

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ 10g (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser Gouda⁷ 30g (95kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ (50g)
Sałatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) / **ML.** - na napoju owsianym 230ml¹ (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Wrap pszenny z jajkiem 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 kalafiorowa z ziemniakami i marchewką^{7,9} (300ml) (179 kcal) / **ML.** – zabelana śmietaną sojową⁸
Filet z miruny po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym ^{4,9} (150g, w tym 100g ryby)(188kcal) / **9-** miruna 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą (120g) (69kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1 szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Serek wiejski⁷ (100g) z rzodkiewką (20g) i szczypiorkiem (5g)(100kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego
Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy¹
Mozzarella miękka z zalewy pokrojona w plastry⁷ (30g)(76kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
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 15-21.07.2024r.

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 20.07.2024

Śniadanie

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)

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

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

Jogurt naturalny⁷ 100g (opakowanie jednostkowe) / **ML.** – jogurt sojowy ⁶ 100g

Kiełbasa krakowska sucha ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)

Pomidor (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g

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

II Śniadanie*

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

Obiad

Toskańska zupa z cukinią i papryką 300ml (136kcal)

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

Kasza wiejska ¹(200g)(246g)

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

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

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)

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

Masło⁷ 20g (150kcal)

Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g

Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g

Pomidor (50g)(9kcal) / **2.** – pomidor 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 15-21.07.2024r.

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 21.07.2024

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)
Szynka delikatna^{3,6,7,9,10,11} (30g) (29 kcal)/ **9.** – szynka delikatna 45g
Pomidor pokrojony, podawany na sałacie (40g/10g) (11kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 40g
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 makaronem¹ 90g/210ml^{1,3,9} (230kcal)
Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **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)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Arbuz bez skórki 130g (47kcal)

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)
Kiełbasa krakowska sucha ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)
Serek typu Capresi⁷ (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Ogórek (20g)(2kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 20g
Papryka czerwona pokrojona w paski(30g)(10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
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.