

Menu 22-28.07.2024r.

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 22.07.2024

Śniadanie

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)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (25kcal)/ **9.** – polędwica 45g
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem^{3,7} (60g)(76kcal) / **ML.** - jogurt sojowy⁶ zamiast serka śmietankowego
Pomidor (30g)(5kcal) / **2.** – pomidor bez skórki
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki
Herbata zielona 250ml

II Śniadanie*

Salatka 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 jarzynowa z młodą kapustą⁹ 300ml (190kcal) / **2.** – lekka zupa jarzynowa⁹ 300ml
Gulasz drobiowy w sosie paprykowym¹ 350g (258kcal) / **2.** – w sosie pomidorowym 350g
Kasza wiejska 200g (246 kcal)
Surówka z pora, marchewki i jabłka ⁷(120g) (67kcal) **2.** – Surówka z marchwi i jabłka^{7,9} (120g) (57kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Brzoskwinia 130g (65kcal)

Kolacja

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)
Filet z kurczaka w galarecie ^{1,6,9} 30g (17kcal)
Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek kiszony 50g (6kcal) / **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 22-28.07.2024r.

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 23.07.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z pokrojonym bananem i orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/40g/10g(345kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)

Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g

Papryka kolorowa pokrojona w paski 50g(13kcal) / **2** – pomidor bez skórki 50g (8kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) / **2**– barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal)

Kurczak w porach¹ 350g (233kcal)

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z sałaty i szczypiorku w sosie jogurtowo – koperkowym⁷ 120g (47kcal)/ **ML.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej

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

Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Makaron na ciepło w sosie szpinakowo śmietanowym^{1,7} (150g/90g/40g)(278kcal) / **6.** – makaron pełnoziarnisty¹ / **ML.** – śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej

Chleb graham¹ (50g)(116kcal)

Masło 10g⁷ (144kcal)/ **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 (8kcal)

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 22-28.07.2024r.

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 24.07.2024

Śniadanie

Jogurt naturalny⁷ 100g (opakowanie jednostkowe)/**ML**. – jogurt sojowy ⁶ 100g
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹
Masło⁷ 20g (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser Gouda⁷ 30g (95kcal) / **ML**. – ser wegański⁶ (50g)
Szyńka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal)/ **9**. – szynka wiejska 45g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2**. – pomidor bez skórki
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa minestrone z piersią z kurczaka 300ml (129kcal)
Naleśniki z farszem twarogowym^{1,7} z polewą ze zblendowanych truskawek z jogurtem (290g/80g sosu)(341kcal) / **ML**. – farsz z tofu naturalnego na słodko⁶ / **9**. – twaróg 100g
Surówka z jabłka i marchewki ze śmietaną⁷ /**ML**. – ze śmietaną sojową⁸
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Salatka z tuńczykiem, pomidorem i ogórkiem kiszonym z oliwą⁴ (40g/35g/30g/5g)(78kcal) / **2**. – tarta rzodkiewka zamiast ogórka kiszonego
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenne graham¹
Masło⁷ 20g (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – ogonówka 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 22-28.07.2024r.

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 25.07.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem^{4,7} 40g/200ml/30g(410 kcal) / **ML**. - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6**. – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ 10g (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (25kcal)/ **9**. – polędwica 45g
Pomidor z siekaną drobno cebulą 50g (8kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa pomidorowa z soczewicą i makaronem^{1,6,9} 300ml (287 kcal)/ **6**. – z makaronem pełnoziarnistym¹ / **2**. – zupa pomidorowa z makaronem^{1,9} 210ml /90g (168kcal)
Filet z kurczaka pieczony w sezamie^{3,7,11} (130g, w tym 100g mięsa)(273kcal)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Mizeria 120g (28kcal) / **2**. – Surówka z pomidorów z jogurtem i koperkiem 120g
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem z jogurtem, cynamonem i orzechami włoskimi (orzechy włoskie podane osobno)^{7,8} (150/80/30/10g)(174kcal) / **6**. – ryż brązowy / **ML**. – jogurt kokosowy⁸ zamiast zwykłego
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (144kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9**. – wędzonka 45g (39kcal)
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*

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

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 22-28.07.2024r.

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 26.07.2024

Śniadanie

Jajecznica z cebulą^{3,7} (100/15g)(180kcal) / **2.** – jajecznica bez cebuli / **9.** - jajecznica (100g) (165g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor na liściu sałaty 50g (8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka 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

Chłodnik na kefirze z ¼ jajka^{3,7} 300ml (102 kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast kefiru
Dorsz zapiekany w otrębowej panierce^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(174kcal) / **9.**- dorsz 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Młoda marchewka na gęsto z masłem 120g (90 kcal) / **2.** - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)
Kompot jabłkowy 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 graham¹
Masło⁷ 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser tyłżycki⁷ 30g (95kcal) / **ML.** – tofu⁶ 30g
Serek typu Capresi⁷ (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
Ogórek (20g)(3kcal) / **2** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
Papryka kolorowa pokrojona w paski 50g (16kcal) – **2.** – pomidor bez skórki
Herbata z rumianku 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 22-28.07.2024r.

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 27.07.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z borówkami i dodatkiem wiórków kokosowych bananem^{1,7,8}
40g/150ml/10g/10g (322kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹

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)

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

Papryka kolorowa pokrojona w paski 50g (16kcal) – **2.** – pomidor bez skórki 50g

Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem^{1,7,9} (300ml) (264kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸

Pierś z indyka w sosie śmietanowym⁷ (150g w tym 100g mięsa) (254kcal)/ **9.** – 120g mięsa

Kasza jęczmienna pęczak 200g (226kcal)

Surówka z ogórka kiszzonego i pora (120g) (40kcal) / **2.** – surówka z marchwi i ananasa (120g)

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

Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt

Kolacja

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **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)

Ser twarogowy półtłusty⁷ (50g)(66kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 40g

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

Pomidor 50g i posiekany szczypiorkiem (5g)(8kcal)

Herbata czarna z cytryną 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 22-28.07.2024r.

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 28.07.2024

Śniadanie

Salátka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

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

Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹

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

Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (60g)(124kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 75g

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 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

Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)

Młoda kapusta na ciepło z koperkiem 120g (61kcal) **2.** – Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem 120g

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

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

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

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

Szynkówka drobiowa ^{1,6,7,9,10,11} 30g (54kcal)/ **9.** - Szynkówka drobiowa ^{1,6,7,9,10,11} (45g)(85 kcal)

Serek typu Capresi⁷ (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g

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

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

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.