

Menu 29.07-04.08.2024r.

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 29.07.2024

Śniadanie

Pasta z makreli i twarogu^{4,7} (60g)(94kcal)/**ML**. – pasta jajeczna³ (60g)
Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynek drobiowy^{1,6,7,9,10,11} 60g (34kcal)
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Ogórek (30g)(5kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka 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

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką^{7,9} (300ml) (179 kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Kotlet de Volaille z masłem i pietruszką^{1,3,7}(140g w tym 100g mięsa)(250kcal)/ **9.** –mięso 130g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z papryki i pomidorów ze szczypiorkiem 120g (74kcal) **2.** – Pokrojone pomidory z koperkiem i oliwą 120g
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Podwieczorek

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

Kolacja

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszenno razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Mozzarella miękka z zalewy pokrojona w plastry⁷ (30g)(76kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)
Pomidor (50g)(9kcal)/ **2.** – pomidor bez skórki 50g
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 29.07-04.08.2024r.

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 30.07.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem i orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/200ml/40g/10g (427kcal) /**6. BN/ 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)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal)
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*

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)
Schab duszony w sosie pieczeniowym (140g w tym 100g mięsa/ 40g sosu podanego osobno) (260kcal)
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2.** – Kasza jęczmienna pęczak¹ 200g (226kcal)
Surówka z pora i jabłka z sosem jogurtowo-koperkowym⁷ 120g (69kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ / **2.** – sałata zielona z jogurtem⁷
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

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
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka wiejska 45g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
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 29.07-04.08.2024r.

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 31.07.2024

Śniadanie

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem^{3,7} (60g)(76kcal) / **ML**. - jogurt sojowy⁶ zamiast serka śmietankowego
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszenego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szyńka drobiowa^{3,6,7,9,10,11} (30g) (29 kcal)/ **9**. – szynka drobiowa 45g
Pomidor pokrojony z koprem (45g/5g)(9kcal)/ **2**. – pomidor z koprem bez skórki 50g
Herbata czarna z cytryną 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 **W**- z serem Gouda⁷
Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa⁹ 300ml (190kcal)
Gołąbki z sosem pomidorowym^{1,7} (200g w tym 100g mięsa)(480kcal) / **ML**. – sos zabieleny śmietaną sojową⁶ / **2**. – Klopsiki z indyka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g)(234kcal) z gotowanym ryżem białym parboiled (200g) i gotowaną marchewką na gęsto¹ (120g)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Buraczki na ciepło 120g (98kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Nektarynka 130g (40kcal)

Kolacja

Sałatka z sałatą lodową, pomidorem, cieciorką i fetą w sosie jogurtowo-koperkowym⁷ (130g) (115kcal) / **2**. – zamiast cieciorki jajko gotowane³ / **ML**. – tofu wędzone⁶ zamiast fety, jogurt sojowy⁶ zamiast zwykłego
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszenego graham¹
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szyńkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} 60g (34kcal)
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 29.07-04.08.2024r.

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 01.08.2024

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)

Szynka delikatna^{3,6,7,9,10,11} (30g)(29 kcal)/ **9.** – szynka delikatna 45g

Papryka kolorowa 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 Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną^{1,7,9} 300ml (111kcal) / **2.** – z kaszą kuskus¹

Pierogi z jagodami^{1,3} (350g)(430kcal) podane ze śmietaną⁷ (30g)(40kcal) i cynamonem (30g)(40kcal) / **2. /3.** – podane z jogurtem naturalnym⁷ / **ML.** – podane z jogurtem kokosowym⁸

Surówka z jabłka z nutą pomarańczy (120g) (45kcal)

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

Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Kiełbasa drobiowa na ciepło^{1,3,6,7,9,10,11} 100g z musztardą 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal) / **2.** - kiełbasa drobiowa na ciepło 100g

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

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6/3.** – zamiast pszenego 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 29.07-04.08.2024r.

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 02.08.2024

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)
Serek typu Capresi⁷ (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g
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 250ml¹ (190kcal)/**6./3.** – bez cukru

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 ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (166 kcal)/ **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸/ **2.** - Zupa koperkowa^{7,9} 300ml (232 kcal)
Dorsz w panierce z płatków owsianych pieczony w piecu konwekcyjno-parowym^{1,3,4} (120g, w tym 100g ryby)(157kcal) / **9.** – dorsz 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,10} 120g (72kcal) /**3** – z jogurtem naturalnym⁷ /**2.** – surówka z tartej marchewki
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Arbuz bez skórki 130g (47kcal)

Kolacja

Risotto na ciepło z cukinią (60g), Fetą (20g) i nasionami słonecznika (5g)(190g)(386kcal) /**6.** – ryż brązowy / **ML.** – tofu wędzone⁶ zamiast fety
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser Gouda⁷ 30g (95kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ (50g)
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 29.07-04.08.2024r.

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 03.08.2024

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
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (25kcal)/ **9**. – polędwica 45g
Jaja gotowane 1 szt. (50g)(55kcal) / **9**. – Jaja gotowane 2 szt. (100g)
Pomidor (50g)(7kcal) / **2**. – pomidor bez skórki
Herbata zielona 250ml

II Śniadanie*

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 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

Krupnik z kaszą jęczmienną^{1,9} 300ml (234 kcal) / **2**. – krupnik z kaszą jaglaną
Pulpeciki wieprzowe w sosie paprykowym 2 szt (160g)(315kcal)/ **2**. – Pulpety z indyka w sosie koperkowym^{1,7} 160g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 120g (40kcal) **2**. – Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej
Kompot malinowy 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 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)
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 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 29.07-04.08.2024r.

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 04.08.2024

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)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – ogonówka 45g
Ogórek (20g)(2kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 20g
Papryka czerwona pokrojona w paski(30g)(10kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g
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
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Surówka z kiszonej kapusty z papryką i kukurydzą 120g (74kcal) / **2**. – surówka z buraczków z jabłkiem (120g)(96kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/**6./3**. – zamiast pszennego 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
Pomidor (50g)(9kcal)/ **2**. – pomidor bez skórki 50g
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.