Menu 8-14.07.2024r.

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 08.07.2024

Śniadanie
Chleb żytni pełnoziarnisty[1] (50g)(93 kcal) / **2. –** zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny[1] (147 kcal)
Masło[7] 10g (150 kcal)
Szynka gotowana[1,6,9] (30g) (35kcal)/ **9**. – Szynka gotowana[1,6,9] 45g
Płatki owsiane gotowane na mleku z pokrojonym bananem i orzechami włoskimi[1,7,8] 40g/150ml/50g/ 15g (345kcal) / **ML.** – na mleku owsianym[1]
Pomidor z drobno posiekaną cebulką (45g/5g)(9kcal) / **2**. – pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*
Sałatka z serem feta (mix sałat, pomidor, papryka, ogórek, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g[7] (139kcal)
2- sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor bez skórki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30[7] (138kcal) **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami[7,9] 300ml (166 kcal)/**ML.** – zabielana śmietaną sojową[8]/ **2. -** Zupa koperkowa[7,9] 300ml (232 kcal)
Kotlet de Volaille [1,3,7](140g w tym 100g mięsa)(250kcal)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 120g (112kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek
Brzoskwinia 130g (65kcal)

Kolacja
Makaron w sosie pomidorowym z kiełbasą i cukinią [1,3,6,7,9] 250g (228 kcal) / **6.** – makaron pełnoziarnisty[1] / **2.** – makaron w sosie pomidorowym z piersią z kurczaka i cukinią 250g
Chleb żytni pełnoziarnisty [1] (50g)(93kcal)**/6./3.** – zamiast pszennego chleb razowy [1]
Masło 10g[7] (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Ser tylżycki[7] (30g)(101kcal)/ **ML**. – ser wegański[6] 30g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Kefir naturalny 360ml[7] (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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 8-14.07.2024r.

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 09.07.2024

Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Schab pieczony [1,6,9] (30g)(52kcal) / **9. -** Schab pieczony (45g)(78 kcal)
Jaja gotowane 1 szt. (50g)(55kcal) / **9**. – Jaja gotowane 2 szt. (100g)
Pomidor (30g)(5kcal) / **2.** – pomidor bez skórki
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki
Herbata zielona 250ml

II Śniadanie*
Jogurt naturalny 200g[7] (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (132kcal)

Obiad
Zupa fasolowa 300ml (182 kcal) / **2**. - Zupa brokułowa[7,9] (300ml) (125 kcal)
Eskalopki wieprzowe duszone w sosie musztardowym[1,3,10] (140g, w tym 100g mięsa)(324kcal)/
Kasza gryczana 200g (184kcal)
Buraki na ciepło 120g
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja
Śledzie w sosie tatarskim[3,4,7] (220g, w tym 80g śledzia)(291kcal)/ **2**. – zamiast śledzia dorsz pieczony[4], bez kaparów /**ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa[6]
Kiełbasa żywiecka[1,7,8,9,10] (30g)(91 kcal)
Chleb graham[1] (50g)(116kcal)
Masło 10g[7] (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Pomidor (50g) (9kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g (6kcal)
Sałata 5g (1kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Chleb żytni na zakwasie 40g[1] + masło 5g[7] + szynka z piersi kurczaka 15g[1,6,9] + ogórek kiszony 10g (126kcal) **2-** chleb pszenny[1], 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 8-14.07.2024r.

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 10.07.2024

Śniadanie
Bułka grahamka[1] (90g)(235kcal)
Chleb pszenny[1] (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło[7] 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Paprykarz[4] (60g)(40kcal)
Filet z kurczaka w galarecie [1,6,9] 30g (17kcal)
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki
Jogurt naturalny[7] 100g (opakowanie jednostkowe)/**ML**. – jogurt sojowy [6] 100g
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 **BM-** ser żółty[7] zamiast wędliny
Woda 250ml

Obiad
Pomidorowa zupa z makaronem[1,9] 210ml /90g (165kcal)/ **6**. – zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym[1,9] 210ml /90g (168kcal)
Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka)(221kcal) z sosem z białych warzyw[7,9] (100g) (119kcal) / **ML.** – sos na śmietanie sojowej[8]
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 120g (32kcal) /**2**. - surówka z tartej marchewki i jabłka 120g / **ML.** – z jogurtem kokosowym[6,8] zamiast naturalnego
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek
Nektarynka 130g (65kcal)

Kolacja
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło[7] 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka[1,6,9] (30g) (25kcal)/ **9**. – polędwica 45g
Mozzarella miękka z zalewy pokrojona w plastry[7] (30g)(76kcal) / **ML**. - ser wegański[6] 30g
Pomidor 50g (8kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 50g (5kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Jogurt pitny owocowy 170ml[7] (107kcal) **6-** kefir naturalny 360ml[7] (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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 8-14.07.2024r.

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 11.07.2024

Śniadanie
Chleb żytni pełnoziarnisty[1] (50g)(93 kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** / – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Ser twarogowy półtłusty[7] (50g)(66kcal) / **ML.** – ser wegański[6] 40g
Szynkówka drobiowa [1,6,7,9,10,11] 60g (34kcal)
Tarta rzodkiewka (25g)(5 kcal) połączona z jogurtem[7] (20g)(12kcal) i posiekanym szczypiorkiem (5g) / **ML**. – jogurt sojowy[6] zamiast naturalnego
Ogórek (20g)(3kcal) /**2. –** pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*
Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad
Zupa gulaszowa[7,9] 300ml (188kcal)/ /**2. / 3**. - lekka zupa jarzynowa z filetem 300ml
Jajka sadzone na maśle[3,7] (100g – 2 szt.)(170kcal) / **ML.** – na oleju rzepakowym
Młode ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Fasola szparagowa gotowana 120g (40kcal) /**2. –** Surówka z pomidorów, oliwą i koperkiem (120g) (62kcal)
Maślanka 200ml (94 kcal) / **ML**. – jogurt sojowy[6] 150g
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek
Banan 1 szt (88kcal)

Kolacja
Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem[7] (150/80/30g) (174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy[8] zamiast śmietany
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Masło 10g[7] (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (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 pitny owocowy 170ml[7] (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g[7] (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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 8-14.07.2024r.

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 12.07.2024

Śniadanie
Kasza manna na mleku z bananem[1,7] 40g/200ml/30g/20g (410 kcal) / **ML.** - na napoju owsianym[1] (323kcal)/ **6. –** Płatki owsiane[1] zamiast kaszy mannej
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Masło[7] 10g (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Mozzarella miękka z zalewy pokrojona w plastry[7] (30g)(76kcal) / **ML**. - ser wegański[6] 30g
Pomidor (30g)(4 kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*
Sałatka z mozzarellą (mix sałat, pomidor, oliwa, sok cytrynowy) 70/30[7] (138kcal) **2-** pomidor bez skórki **ML-** bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad
Barszcz ukraiński[7,9] (300 ml) (204 kcal) /**2.**– barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal)
Dorsz w panierce z płatków owsianych pieczony w piecu konwekcyjnym[1] [1,3,4] (115g, w tym 100g ryby)(147kcal)/ **2.** – Koperkowy dorsz pieczony w piecu konwekcyjnym[4] (135g, w tym 100g ryby) (134kcal) /**9**. – dorsz[4] 150g
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 120g (72kcal) / **2.** – Surówka z selera i jabłka[7,9] (120g) (33kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.**– zamiast pszennego graham[1]
Masło[7] 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Ser Gouda[7] 30g (95kcal) / **ML.** – ser wegański[6] (50g)
Sałatka jarzynowa[3,7,10] 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** – jogurt sojowy[6] zamiast naturalnego
Herbata z rumianku 250ml

II Kolacja*
Jogurt naturalny 200g[7] (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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 8-14.07.2024r.

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 13.07.2024

Śniadanie
Serek wiejski[7] (100g) z rzodkiewką (25g) i szczypiorkiem (5g)(103kcal) / **ML.** – jogurt sojowy[6] 150g zamiast serka wiejskiego
Chleb pełnoziarnisty[1] (50g)(93kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Schab pieczony [1,6,9] (30g)(52kcal) / **9. -** Schab pieczony (45g)(78 kcal)
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g
Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

II Śniadanie*
Kefir naturalny 360ml[7] (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (132kcal)

Obiad
Lekka zupa jarzynowa[7,9] 300ml (166kcal) /**ML**. – zabielana śmietaną sojową[8]
/**ML.** – zabielana śmietaną sojową[8]
Bitki wieprzowe w sosie własnym[1,3] (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa
Kasza jęczmienna pęczak 200g (226kcal)/ **2**.– kasza jaglana 200g (234kcal)
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem[7] (120g)(101kcal) **/ 2.** – surówka z sałaty lodowej, kukurydzy i rzodkiewką[7]
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Kolacja
Sałatka z ogórkiem, fetą i oliwkami w sosie jogurtowo-koperkowym[7] (30g/25g/10g/30g/5g) (7102kcal) / **2.** – pomidor bez skórki zamiast ogórka **/ ML. –** tofu wędzone[6] zamiast fety oraz jogurt sojowy[6] zamiast naturalnego
Chleb żytni pełnoziarnisty[1] (50g)(93 kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Kiełbasa krakowska sucha [3,6,7,9,10,11] (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*
Chleb żytni bez drożdży 40g[1]+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g[7] (229kcal) **2-** chleb pszenny[1]
Woda 250ml **ML-** szynka drobiowa [1,6,9] + ogórek

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 8-14.07.2024r.

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 14.07.2024

Śniadanie
Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem[3,7] (80g)(115g)(180kcal)/ **9.** - jajecznica (100g) (165g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym[3]
Bułka grahamka[1] (90g)(235kcal)
Chleb pszenny[1] (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło[7] 20g (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Szynka wiejska[1,6,9] (30g) (38kcal)/ **9**. – szynka wiejska 45g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(8kcal) /**2. –** pomidor bez skórki
Kawa inka na mleku 250ml[1,7] (200kcal) /**ML**.- na napoju owsianym 250ml[1] (190kcal)/**6./3**. – bez cukru

II Śniadanie*
Jogurt pitny owocowy 170ml[7] (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g[7] (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g[6] (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)
Mizeria[7] 120g / **ML.** – jogurt kokosowy[8] zamiast naturalnego / **2. –** Sałata zielona z jogurtem[7] 120g
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./ 3**. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja
Chleb żytni pełnoziarnisty[1] (50g)(93 kcal) / **2. –** zamiast pełnoziarnistego graham[1]
Chleb pszenny[1] (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham[1]
Masło 20g[7] (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch[7] (30g) (38 kcal)
Szynka delikatna[3,6,7,9,10,11] (30g) (29 kcal)/ **9.** – szynka delikatna 45g
Serek typu Capresi[7] (30g)(57kcal) / **ML**. - ser wegański[6] 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.