

Menu 12-18.08.2024r.

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 12.08.2024

Śniadanie

Jogurt naturalny⁷ 100g (opakowanie jednostkowe)/**ML**.- jogurt sojowy⁶ 100g
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)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – ogonówka 45g
Ser Gouda⁷ 30g (95kcal) / **ML**. – ser wegański⁶ (50g)
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g
Ogórek (30g)(5kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 30g
Herbata zielona 250ml

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) / **2**. – Lekka zupa koperkowa^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Kartacze z mięsem^{1,3} (300g)(415kcal) / **2**. – Makaron w sosie koperkowym z piersią z kurczaka i brokułem^{1,3,7} 250g
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,10}/ **3**. – jogurt naturalny⁷ zamiast majonezu / **2**. –
Surówka z marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 120g (116kcal)

Kolacja

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
Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ 30g
Pomidor 50g i posiekany szczypiorkiem (5g)(8kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 50g, bez szczypiorku
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 12-18.08.2024r.

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 13.08.2024

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 pszenego graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Kielbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)
Tarta rzodkiewka (25g)(5 kcal) połączona z jogurtem⁷ (20g)(12kcal) i posiekanym szczypiorkiem (5g) / ML. – jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
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

Zupa szpinakowa z ¼ jajka (12,5g)^{3,7,9} 300ml (112kcal) / ML. – zabieleną śmietaną sojową⁸ zamiast zwykłej
Pulpety z indyka w sosie pomidorowym¹ (305g)(336 kcal)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z ogórka kiszzonego i pora (120g) (40kcal) / 2. – surówka z marchwi i ananasa (120g)
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ 6./3. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)
Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / 6/3. – zamiast pszenego razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ 3. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / 9. - schab zapiekany w ziołach 45g
Serek typu Capresi⁷ (30g)(57kcal) / 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*

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 12-18.08.2024r.

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 14.08.2024

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)

Szynkówka drobiowa ^{1,6,7,9,10,11} 60g (34kcal)

Papryka kolorowa pokrojona w paski (40g)(10kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 40g

Salata 10g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa minestrone z kielbasą drobiową ^{6,7,9,10,11} 300ml (129kcal) /**2./ 3.** - zamiast kielbasy pierś z kurczaka

Sztuka mięsa z grilla 105g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 120g (32kcal) / **ML.** – z jogurtem kokosowym^{6,8} zamiast naturalnego / **2.** – Surówka z pomidorów bez skórki z jogurtem i koperkiem 120g

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

Banan 1szt.*

Podwieczorek

Śliwki 130g (62kcal) / **2.** – jabłko pieczone 130g

Kolacja

Makaron z pieczarkami, cukinią i sosem pomidorowym, posypany startym żółtym serem^{1,7} (80/30/40/30/20g) 200g (410kcal)/ **6.** – makaron pełnoziarnisty¹ / **ML./3.** – bez żółtego sera

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

Masło 10g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g

Ogórek (30g)(4kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (30g) (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 12-18.08.2024r.

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 15.08.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z musem mrożonych owoców leśnych (podanym osobno do polania kaszy manny)^{1,7} 40g/200ml/60g(405 kcal)/**ML**. - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6**. – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej

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)

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

Pomidor z posiekaną natką pietruszki (50g)(8kcal) /**2**. – pomidor bez skórki (50g) (8kcal)

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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 **ML**- wrap warzywny

Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa z cieciorką⁹ 300ml (211kcal) / **2**. – lekka zupa jarzynowa⁹ 300ml

Szynka wieprzowa w sosie pieczeniowym¹ (145g, w tym 100g mięsa)

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (95 kcal)

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

Banan 1szt.*

Kolacja

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)

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

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

Pomidor (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*

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 12-18.08.2024r.

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 16.08.2024

Śniadanie

Jajecznica z cebulą^{3,7} (100/15g)(180kcal) / **2.** – jajecznica bez cebuli 100g / **9.** - jajecznica (165g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³
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)
Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor na liściu sałaty 50g (8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal)/**ML.**- na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal)/**6./3.** – bez cukru

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

Chłodnik na kefirze z ¼ jajka^{3,7} 300ml (102 kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast kefiru
Dorsz w panierce ^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(123kcal) /**9.** – dorsz 150g /**2.** – Dorsz w koperku gotowany na parze.⁴
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Brokuły gotowane 120g (37kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Banan 120g (116kcal)

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem⁷ (150/80/30g) (174kcal) / **6.** – ryż brązowy / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast śmietany
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (144kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki
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 12-18.08.2024r.

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 17.08.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z pokrojonym bananem i wiórkami kokosowymi^{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)

Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9**. – wędzonka 45g (39kcal)

Pomidor (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*

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

Krupnik z kaszą jęczmienną^{1,9} 300ml (234 kcal) / **2**. – krupnik z kaszą jaglaną

Łazanki z kapusta kiszona i kiełbasą drobiową^{1,7,9,10} 350g / **6**. – z makaronem pełnoziarnistym¹ / **2**.-

Filet z indyka pieczony w piecu konwekcyjno-parowym^{3,7,11} (100g), ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z marchwi, selera i jabłka^{7,9} 120g (38kcal)/ **ML**. – z jogurtem sojowym⁸ zamiast naturalnego

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

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(100kcal) / **ML**. – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego

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)

Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 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 12-18.08.2024r.

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 18.08.2024

Śniadanie

Salatka cezar^{1,7} 100g (69kcal)

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

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

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 wiosenna z sałaty masłowej, pomidora i rzodkiewki 120g (65kcal) / **2.** – pomidor bez skórki

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

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Kefir⁷ 250g (125kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁸ 200g

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)

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

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

Pomidor 50g i posiekaną cebulką (10g)(8kcal) / **2.**– pomidor bez skórki 50g, bez cebuli

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.