

Menu 26.08- 01.09.2024r.

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), wegetariańska (W)

Poniedziałek 26.08.2024

Śniadanie

Jogurt naturalny⁷ 100g (opakowanie jednostkowe)/**ML**. – jogurt sojowy⁶ 100g
Twaróg z jogurtem, rzodkiewką i szczypiorkiem⁷ (60/20/20/5g) / **ML**. – tofu⁶ zamiast twarogu, jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
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)
Kiełbasa krakowska sucha ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9**. – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/
W. – ser tyłżycki⁷ 30g
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 sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML**- bez sera, więcej warzyw
Woda 250ml

Obiad

Pomidorowa zupa z ryżem ^{7,9} 210ml /90g (181kcal)/ **6**. – zupa pomidorowa z ryżem brązowym ^{7,9} 210ml /90g (168kcal)
Dietetyczny bigos z młodej kapusty z kiełbasą drobiową i marchewką ^{1,6,9} 350g (210kcal) / **9**. - kiełbasa drobiowa^{1,6,9} 120g / **2**. – bigos z cukinii 350g / **W**. – Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami^{1,7} 300g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Brzoskwinia 130g (65kcal)

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 pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3**. – zamiast pszennego razowy¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – ogonówka 45g / **W**. – jajko gotowane³ 1 szt. (50g)
Pomidor 50g (8kcal) / **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 26.08- 01.09.2024r.

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), wegetariańska (W)

Wtorek 27.08.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z musem z mrożonych owoców leśnych (podanym osobno)^{1,7,8}

40g/150ml/60g (320kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)

Serek typu Capresi⁷ (30g)(57kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

200g⁶ (132kcal)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ zamiast zwykłej **2.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal)

Udziec z indyka w sosie własnym¹ (135g, w tym 100g mięsa) (191 kcal) / **9.** – mięso 130g / **W.** – kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 120g

Kasza jęczmienna pęczak¹ 200g (226kcal) / **2.** – kasza kuskus¹ 200g

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)

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1szt

Kolacja

Śledzie w sosie tatarskim^{3,4,7} (220g, w tym 80g śledzia)(291kcal) / **ML.** – zamiast śmietany zwykłej śmietana sojowa⁶ / **2.** – zamiast śledzia dorsz po grecku⁴

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy¹

Masło 10g⁷ (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Szynkówka drobiowa ^{1,6,7,9,10,11} 30g (34kcal) / **W.** – serek śmietankowy⁷ 30g

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

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 26.08- 01.09.2024r.

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), wegetariańska (W)

Środa 28.08.2024

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.**- zamiast pszennego graham¹
Masło⁷ 20g (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Parówkowa na ciepło 1 szt (142kcal) / **W.** – kiełbaska sojowa^{1,6,8,9} 1 szt.
Do wyboru: chrzan 10g (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal) / **2** – bez chrzanu i ketchupu
Ser Gouda⁷ 30g (95kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ (50g)
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*

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 krem z dyni z grzankami ^{1,7} 300ml (161 kcal)/**ML.** – zabilona jogurtem sojowym⁸
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 sojowy⁶ 150g
Banan 1szt.*

Kolacja

Salatka z pomidorkami, fetą i cieciorką^{6,7} (120g)(135kcal) / **2.** – pomidor bez skórki, gotowane jajko³ zamiast cieciorki / **ML.** – ser wegański⁶ zamiast fety
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)
Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **W.** – ser tyłzycki⁷ 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 26.08- 01.09.2024r.

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), wegetariańska (W)

Czwartek 29.08.2024

Śniadanie

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

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 topiony 20g⁷ (60kcal) / **3.** – ser Gouda⁷ 30g

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

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

Kotlet mielony z łopatki wieprzowej¹ 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) / **W.** – kotlet sojowy w sosie pieczarkowym^{1,6,7}

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Mizeria⁷ 120g (28kcal) /**ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast zwykłego / **2.** - Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (95 kcal)

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

Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Budyń na gęsto z musem malinowym ⁷ (220g) (183kcal) / **ML./ 6. BN.** – budyń na mleku owsianym¹ (220g)

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 / **W.** – ser Gouda⁷ 30g

Pomidor 50g (8kcal) / **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.

Menu 26.08- 01.09.2024r.

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), wegetariańska (W)

Piątek 30.08.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem i posiekanymi orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/30g/15g(405 kcal) / **ML.** - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6.** – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
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*

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 w sosie curry z marchewką i groszkiem^{1,4,7} (200g, w tym 100g ryby)(207kcal) /**9.** – dorsz 150g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i kukurydzą 120g (66kcal) / **2.** – Sałata zielona z jogurtem⁷ (50/20g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Serek wiejski⁷ (100g) z ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast sera 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)
Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek (50g)(6kcal) /**2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
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 26.08- 01.09.2024r.

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), wegetariańska (W)

Sobota 31.08.2024

Śniadanie

Salatka 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)

Masło⁷ 10g (150 kcal)

Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9**. - schab zapiekany w ziołach 45g / **W**. – ser Gouda⁷ 30g

Maślanka⁷ 250ml / **ML**. – jogurt sojowy⁶ zamiast maślanki 200g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

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

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

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

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal) / **W**. – kotlet sojowy 100g w sosie pieczarkowym^{1,3,7}

Surówka z ogórka kiszzonego i pora (120g) (40kcal) / **2**. – sałata zielona z jogurtem i rzodkiewką⁷ (120g)

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Arbuz bez skórki 130g (47kcal)

Kolacja

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)

Chleb pszenny¹ (129kcal) (50g) / **6/3**. – zamiast pszennej razowej¹

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

Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9**. – wędzonka 45g (39kcal) / **W**. – ser twarogowy półtłusty⁷ 30g

Pomidor z koprem (50g)(8kcal) /**2**. – pomidor bez skórki z koprem 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 26.08- 01.09.2024r.

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), wegetariańska (W)

Niedziela 01.09.2024

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9**. – 100g / **W**. – jaja gotowane³ 2 szt. (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
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)(25kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ 30g
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 50g
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) / **W**. – rosół wegetariański z makaronem^{1,3,9} 90g/210ml
Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **9**. – 130g mięsa / **W**.- kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 120g
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Kapusta duszona z koperkiem, pomidorem i masłem na ciepło 120g (76kcal) / **2**. - Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 130g (69kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6/3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Kefir⁷ 250g (125kcal) / **ML**. – jogurt sojowy⁸ 200g
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)
Szynek drobiowa ^{1,6,7,9,10,11} 30g (34kcal) / **W**. – ser Gouda⁷ 30g
Ser twarogowy półtłusty⁷ 60g (80kcal) / **ML**. – ser wegański⁶ 50g
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.