

Menu 2-8.09.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Poniedziałek 02.09.2024

Śniadanie

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 pszennoziarnistego graham¹

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 / **W**. – ser Gouda⁷ 30g

Ogórek (30g)(5kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka z serem feta (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30g⁷ (139kcal) **2**-
salatka z mozzarellą (pomidor bez skórki, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **ML**- bez sera, więcej warzyw

Woda 250ml

Obiad

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

Pulpety z indyka w sosie śmietanowym^{1,3,7} (225, w tym 100g mięsa)(344kcal) / **ML/3**. – sos na bazie śmietany sojowej⁶ / **2**. – pulpety z indyka w sosie koperkowym / **W**. – kotlet warzywny z

marchewką^{1,3} i sosem koperkowym⁷

Kasza jęczmienna pęczak¹ 200g (226 kcal) / **2**. – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)

Surówka z marchwi, selera i jabłka^{7,9} (120g) (33kcal) / **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)

Mandarynka 1szt.*

Kolacja

Chleb graham¹ (116kcal) (50g)

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

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

Capresi⁷ 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 2-8.09.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Wtorek 03.09.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem i posiekanymi migdałami^{1,7,8} 40g/150ml/30g/10g(405 kcal)/**ML**. - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6**. – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6/3**. – zamiast pszenego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – polędwica 45g / **W**. – jajko gotowane³ 1 szt. (50g)
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

Krem z groszku 300ml + grzanką graham^{1,9} 25g (180 kcal) / **2**. - Wege krupnik z kaszą jaglaną 300ml
Schab duszony w sosie węgierskim¹ (168g, w tym 100g mięsa)(271 kcal)/ **9**. – 130g mięsa /**2**. – schab duszony w sosie własnym / **W**. – kotlet sojowy^{1,3}
Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka Colesław^{7,10} 120g (63kcal)/ **2**. – Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Jabłko 130g/ **2**. – Jabłko pieczone 130g

Kolacja

Zapiekanki na bagietce (90g) z szynką delikatną (30g) i serem Gouda (30g)^{1,7} (165g)(404 kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ zamiast żółtego sera / **W**. – bez szynki
Chleb pełnoziarnisty¹ (35g)(84kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło⁷ 10g (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek śmietankowy⁷ (30g)(25kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ 30g
Ogórek kiszony (30g)(4kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 30g
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g
Herbata z rumianku 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 2-8.09.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Środa 04.09.2024

Śniadanie

Pasta z tuńczyka z serkiem i szczypiorkiem^{4,7}(60g)(90kcal) /**ML**. – pasta jajeczna³ (60g)
Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6/3**. – zamiast pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynkówka drobiowa ^{1,6,7,9,10,11} 30g (34kcal) / **W**. – ser twarogowy półtłusty⁷ 30g
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 20g
Pomidor (30g)(5kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 30g
Herbata owocowa bez cukru (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**- ser żółty⁷ zamiast wędliny
Woda 250ml

Obiad

Zupa minestrone z kielbasą drobiową^{6,7,9,10,11} 300ml (129kcal) /**3**. – zamiast kielbasy pierś z kurczaka
/ **W**. – zupa minestrone z ciecierzycą 300ml
Naleśniki z farszem twarogowym i sosem z owoców leśnych^{1,3,7} (350g)(247kcal)/ **ML**. – farsz z tofu naturalnego i jogurtu sojowego na słodko⁶
Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)
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)
Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ 30g
Połędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – połędwica 45g / **W**. – serek śmietankowy⁷ 30g
Pomidor 40g z posiekaną cebulką (10g) (8kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Jogurt pitny owocowy 170ml⁷ (107kcal) **6**- 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 2-8.09.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Czwartek 05.09.2024

Śniadanie

Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **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)

Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(62kcal) / **9**. – Pieczeń z karkówki 45g / **W**. – ser Gouda⁷ 30g

Ogórek z koperkiem 50g (6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki 50g (6kcal)

Kakao naturalne na mleku 230ml^{1,7} (154kcal) / **ML**.- na napoju owsianym 230ml¹ (190kcal)/**6/3**. – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁸ zamiast zwykłej / **2**. – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)

Spaghetti w mięsem wieprzowym¹ (425g, w tym 100g mięsa)(545kcal) / **2/3**. – z mięsem drobiowym / **6**. – z makaronem pełnoziarnistym¹ / **W**. – spaghetti wegetariańskie z soczewicą^{1,6}

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Nektarynka 130g

Kolacja

Salatka z warzyw (sałata 20g, pomidor 40g, papryka czerwona pokrojona 40g) i czerwonej fasoli 15g z oliwą 5g (120g)(54 kcal) / **2**. – pomidor bez skórki, ser feta⁷ zamiast czerwonej fasoli

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

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

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

Kielbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **W**. – jajko gotowane³ 1 szt. (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 2-8.09.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Piątek 06.09.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z pokrojonym bananem i orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/60g/10g(345kcal) / **ML**. – na mleku owsianym¹

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)

Mozzarella miękka z zalewy pokrojona w plastry⁷ (30g)(76kcal) / **ML**. - ser wegański⁶ 30g

Papryka czerwona pokrojona w paski (40g)(12kcal) podawana na sałacie/ **2**. – pomidor bez skórki 40g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Caprese z mozzarellą i oliwkami (pomidor, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/30⁷ (138kcal) **2**- pomidor bez skórki **ML**- bez sera, więcej warzyw

Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiorem^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁶

Dorsz zapiekany w panierce^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(143kcal) / **9**.- dorsz 150g

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z ogórka kiszzonego i pora (120g) (40kcal) / **2**. - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)

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

Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Ryż na ciepło gotowany na mleku przekładany jabłkiem ze śmietaną i cynamonem i posiekanymi orzechami włoskimi⁷ (150/50/30/10g)(174kcal) / **6**. – ryż brązowy / **ML**. – jogurt kokosowy⁸ zamiast śmietany

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

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

Ser twarogowy półtłusty⁷ 60g z jogurtem (20g) i rzodkiewką (20g) (100kcal) / **ML**. –jogurt sojowy⁶ 50g zamiast twarogu

Ogórek (30g)(4kcal) /**2**. – pomidor bez skórki (30g) (6kcal)

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 2-8.09.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Sobota 07.09.2024

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^{1,6,9} 1 szt (142kcal) / **W.** – kielbasa sojowa^{1,6,9} na ciepło 1 szt.
Do wyboru: chrzan 10g (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal) / **2** – bez chrzanu i ketchupu
Twaróg ze szczypiorkiem⁷ (30/5g) / **ML.** – tofu⁶ zamiast twarogu
Ogórek kiszony (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)
Pomidor (30g)(5kcal) / **2.** – pomidor bez skórki (30g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem^{1,7,9} (300ml) (264kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Szynka wieprzowa pieczona z czosnkiem (112g, w tym 100g mięsa)(198 kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2.** – ziołowy filet z kurczaka pieczony / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 120g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 120g (35kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ / **2.** – marchewka gotowana na gęsto¹ 120g
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

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)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata zielona 250ml

II Kolacja*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹⁺ + pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g⁷ (229kcal) **2-** chleb pszenny¹ **ML-** szynka drobiowa ^{1,6,9} + ogórek
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 2-8.09.2024r.

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), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Niedziela 08.09.2024

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g)/ **ML.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³

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

Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} 30g (34kcal) / **W.** – ser wegański⁶ 30g

Pomidor z koprem (50g)(8kcal) /**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 i pietruszką 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)/ **W.** – rosół wegetariański z makaronem^{1,3,9} 90g/210ml

Kotlet schabowy panierowany^{1,3} pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa / **W.** – kotlet sojowy 100g w sosie pieczarkowym^{1,3,7}

Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)

Mizeria⁷ 120g (28kcal)/ **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ /**2.** – Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)

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 pszennego graham¹

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

Polędwica sopocka^{1,6,9} (60g) (84kcal)/ **W.** – ser twarogowy półtłusty⁷ 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.