

Menu 23-29.09.2024r.

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 23.09.2024

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszonego graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szyńka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** – ser wegański⁶ 30g
Serek z ziołami ⁷ (30g)(72kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Pomidor (30g)(5kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata zielona 250ml

II Śniadanie*

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

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
Sztuka mięsa w sosie węgierskim¹ (168g, w tym 100g mięsa)(271 kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2.** – pierś z indyka duszona w sosie własnym / **W.** – kotlet sojowy^{1,3}
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2.** – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,7,10} (120g) (67kcal) / **2.** – Surówka z marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Kolacja

Makaron primavera z warzywami¹ (250g, w tym makaron 150g, pomidor 25g, cukinia 20g, marchew 20g, por 25g, oliwa 5g, pestki dyni 3g, szczypiorek 2g) (605kcal) / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal) / **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g
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 23-29.09.2024r.

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 24.09.2024

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z bananem i posiekanymi orzechami włoskimi^{1,7,8} 40/150ml/50g/10g (333kcal) / **ML**. – na mleku owsianym¹

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

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

Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9**. – ogonówka 45g / **W**. – ser Gouda⁷ 30g

Papryka czerwona pokrojona w paski (40g)(13 kcal) / **2**. – pomidor bez skórki

Salata 10g (1 kcal)

Herbata owocowa bez cukru (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

Zupa fasolowa⁹ 300ml (182 kcal) / **2**. – Lekka zupa koperkowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)

Kotlet z kurczaka w sezamowej panierce^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (273 kcal) / **W**. - kotlet warzywny z brokułem^{1,3}

Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z selerem, jabłkiem i jogurtem 120g (68kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy ⁸

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

Banan 1szt.*

Podwieczorek

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

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)

Ser Mazdamer (30g)(105kcal) / **ML**.– ser wegański⁶ 30g

Kiełbasa żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal) / **W**. – jajko gotowane³ 1 szt. (50g)

Pomidor (50g)(6kcal) / **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 23-29.09.2024r.

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 25.09.2024

Śniadanie

Chleb graham¹ (50g) (116kcal)
Chleb pszenny¹ (50g) (129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennej 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 / **W.** – ser wegański⁶ 30g
Serek homogenizowany⁷ (100g)(114kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Jogurt naturalny 200g⁷ (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g⁶ (132kcal)

Obiad

Toskańska zupa z fasolą i cukinią 300ml (131 kcal) / **2.** – krupnik z kaszą jaglaną 300ml
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) / **W.** – kotlet sojowy^{1,3}
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z marchwi, pora i jabłka^{7,9} 120g (38kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁸ zamiast naturalnego **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)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Nektarynka 130g (40kcal)

Kolacja

Salatka z tuńczykiem 40g, sałatą 15g, pomidorem 30g, ogórkiem kiszonym 20g, nasionami słonecznika 10g i oliwą 5g⁴ (120g)(160kcal) / **2.** – pomidor bez skórki, tarta rzodkiewka zamiast kiszzonego ogórka
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal) / **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
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

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

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 23-29.09.2024r.

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 26.09.2024

Śniadanie

Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)

Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham¹

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

Polędwica sopočka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **W.** – serek śmietankowy⁷ 30g

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g

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

Sznicel wieprzowy pod warzywną pierzynką⁷ (150g, w tym 100g mięsa) / **ML./ 3.** – z serem wegańskim⁶ zamiast goudy / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 120g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)

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

Pomarańcza 1szt.*

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 pszennego razowy¹

Masło 10g⁷ (75kcal)/ **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.** – serek typu Capresi⁷

Pomidor (50g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g

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

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 23-29.09.2024r.

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 27.09.2024

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z bananem, cynamonem i pokrojonym migdałami ^{1,7,8}

40/150ml/60g/10g/3g (333kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)

Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g

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

Herbata owocowa bez cukru (250ml) (1 kcal)

II Śniadanie*

Sałatka z jajkiem na twardo (pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów

Woda 250ml

Obiad

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

Filet z miruny po grecku pieczony w piecu konwekcyjnym^{4,9} (235g, w tym 100g ryby)(165kcal) / **9.-** miruna 150g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Buraczki na ciepło 120g (125 kcal)

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

Banan 1szt.*

Kolacja

Sałatka z oliwkami i pestkami dyni (100g) (124kcal)(pomidor 40g/ feta 20g/ sałata 20g/ pestki dyni 10g/oliwa 5g)

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)

Serek z ziołami ⁷ (30g)(72kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 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 23-29.09.2024r.

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 28.09.2024

Śniadanie

Jajka w sosie jogurtowym z koperkiem^{3,7,10} 150g (1,5 szt.) (240kcal) / **ML.** – 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)

Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} 30g (34kcal) / **9.** - Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} 45g / **W.** – ser Gouda⁷ 30g

Pomidor 40g z posiekaną cebulką (10g)(8kcal) / **2.**– pomidor bez skórki 50g, bez cebuli

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 / **6.** – z makaronem pełnoziarnistym

Fasolka po bretońsku (350g)(397 kcal) / **2.** – Gulasz z kurczakiem i marchewką 350g / **W.** – gulasz bezmięśny z cieciorą i marchewką 300g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

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)

Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **9.** – ogonówka 45g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g

Ogórek (30g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g

Herbata owocowa bez cukru (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 23-29.09.2024r.

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 29.09.2024

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9.** – 100g / **W.** – kielbasa sojowa^{1,6,10} (80g) na ciepło

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 twarogowy w plastrach⁷ (30g)(61 kcal) / **ML.** - ser wegański⁶ 30g

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

Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2.** – pomidor bez skórki

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 sojowy 100g w sosie pieczarkowym^{1,3,7}

Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)

Surówka z czerwonej kapusty 120g (81kcal) / **2.** – Puree z kalafiora z koperkiem⁷ (132g) (69kcal)

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)

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

Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal)/ **9.** – wędzonka 45g (39kcal) / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g

Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**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