

Menu 30.09-6.10.2024r.

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 30.09.2024

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)
Szyńka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g
Ogórek (30g) (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

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

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ / **2.** –
Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300ml
Kotlet z kurczaka w sezamowej panierce^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (273 kcal) / **W.** - kotlet
warzywny z brokułem^{1,3} 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z ogórka kiszzonego i pora (120g)(64kcal) / **2.** – surówka z pomidora bez skórki z bazylią i
oliwą 120g
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

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)
Szynek drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **W.** – ser wegański⁶ 30g
Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(40kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z koperkiem (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g z koperkiem
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 30.09-6.10.2024r.

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 01.10.2024

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem i posiekanymi migdałami^{1,7,8} 40g/150ml/30g/10g (400 kcal) / **ML**.
- na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6.** – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno-graham¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Połudwica sopočka^{1,6,9} (30g) (42kcal) / **W.** – ser Gouda⁷ 30g
Pomidor ze szczypiorkiem (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
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

Zupa ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ zamiast zwykłej / **2** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)
Bitki wieprzowe w sosie własnym^{1,3} (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa
Kopytka^{1,3} 200g / **W.** - kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g
Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i rzodkiewki ⁷ (120g) (35kcal) /**ML.** – z jogurtem sojowym⁶ / **2.** – marchewka gotowana na gęsto¹ (120g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

Paszteciki z ciasta francuskiego z mięsem^{1,3,7} (1 szt. - 100g)(277kcal) podawane z barszczem czerwonym 200ml (50kcal) / **W.** – paszteciki z ciasta francuskiego z farszem z pieczarkami i żółtym serem^{1,3,7} (1 szt. – 100g) podawane z barszczem czerwonym 200ml
Chleb pszenny¹ (50g) (129kcal) /**6./3.** – zamiast pszenno-razowy¹
Masło 10g⁷ (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek z ziołami ⁷ (30g)(72kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor (30g)(4kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g

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 30.09-6.10.2024r.

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 02.10.2024

Śniadanie

Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem ⁷ (60/20/5g) /**ML**. – tofu ⁶ zamiast twarogu, jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
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)
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9**. - schab zapiekany w ziołach 45g / **W**. – ser Gouda⁷ 30g
Ogórek 45g (5kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 45g (5kcal)
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. – bez cukru

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

Pomidorowa zupa z makaronem^{1,7,9} 210ml /90g (181kcal) / **6**. – zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym^{1,7,9} 210ml /90g (168kcal)
Kotlet mielony z łopatki wieprzowej¹ 133g, w tym 100g mięsa (346 kcal) / **W**. - kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal) / **2**. – zamiast cebuli natka pietruszki
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Pomarańcza 130g (61 kcal)

Kolacja

Sałatka z pomidorkami 30g, sałatą 20g, fetą 25g i tuńczykiem 35g⁴ (100g)(110kcal) /**2**. – pomidor bez skórki
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **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)
Wędzonka Krotoszyńska^{1,6,7,9,10,11} 30g (26kcal) / **9**. – wędzonka 45g (39kcal) / **W**. - Serek z ziołami ⁷ (30g)
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 30.09-6.10.2024r.

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 03.10.2024

Śniadanie

Serdelki 2szt (145kcal) / **W.** – kielbasa sojowa^{6,9,11} 100g
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal) / **2.** – bez musztardy i ketchupu
Chleb graham¹ (50g) (116kcal)
Chleb pszenny¹ (50g) (129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego razowy¹
Masło 20g⁷ (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka z indyka^{1,3,6,7,10,11} 30g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Grochówka wojskowa (300ml)(254kcal) / **2./W.** – Lekka zupa koperkowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Naleśniki z farszem twarogowym i sosem z mrożonych 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 wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

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)
Szynek drobiowa^{1,6,7,9,10,11} 30g (34kcal) / **W.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek 50g (6kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g (6kcal)
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 30.09-6.10.2024r.

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 04.10.2024

Śniadanie

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

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)

Ser tyłczycki⁷ (30g)(101kcal)/ **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

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

Dorsz w panierce^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(123kcal) /**9**. – dorsz 150g /**2**. – Dorsz w koperku gotowany na parze⁴

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2**. - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)

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

Mandarynka 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 pszennej razowej¹

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

Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **ML**. – ser wegański⁶ 30g

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

Rzodkiewka tarta (20g)(4kcal)

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

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 30.09-6.10.2024r.

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 05.10.2024

Śniadanie

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem^{3,7} 60g (90kcal) / **ML.** – z jogurtem sojowym⁶ zamiast serka śmietankowego

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)

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

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

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)(343kcal) / **ML./ 3** – sos na bazie śmietany sojowej⁶ / **W.** - kotlet warzywny z brokułem^{1,3} 100g z sosem śmietanowym⁷ 30g

Kasza jęczmienna perłowa (200g) (246kcal)

Brokuły gotowane 120g / **2.** – marchewka gotowana na gęsto¹ 120g

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

Banan 1szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Salatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **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)

Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g

Pomidor (50g)(3kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

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 30.09-6.10.2024r.

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 06.10.2024

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9.** – 100g / **W.** – kielbasa sojowa gotowana^{6,9,11} 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 topiony 30g⁷ (60kcal) / **3.** – ser Gouda⁷ 30g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g

Papryka kolorowa pokrojona (50g)(6kcal) na sałacie (10g)(1kcal)/**2.** – pomidor bez skórki (50g) (4kcal)

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

Udka pieczone w piecu konwekcyjnym (120g, w tym 100g mięsa) / **9.** – 130g mięsa / **W.** - kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym

Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)

Surówka Colesław^{7,10} 120g (63kcal)/ **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)

Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (60g)(104kcal) / **W.** - Serek z ziołami ⁷ (30g)

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

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

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **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