

Menu 9-15.09.2024r.

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 09.09.2024

Śniadanie

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.** – ser tyłżycki⁷ 30g
Serek topiony 20g⁷ (60kcal) / **3.** – ser Gouda⁷ 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

Krupnik z kaszą jęczmienną^{1,9} 300ml (234 kcal) / **2.** – krupnik z kaszą jaglaną
Pierś z kurczaka w sosie serowo-szpinakowym⁷ (215g, w tym 100g mięsa) /**3./ ML-**– sos z serem wegańskim⁶ i śmietaną sojową⁶ / **W.** – kotlet warzywny z marchewką^{1,3} i sosem serowo-szpinakowym⁷
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 130g (69kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Budyń na gęsto z musem malinowym ⁷ (220g) (183kcal) / **ML.** – budyń na mleku owsianym¹ (220g)
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
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.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z koprem 50g (8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 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 9-15.09.2024r.

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 10.09.2024

Śniadanie

Paprykarz 60g

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)

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

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

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

Gulasz z udźca z indyka z marchewką i cukinią (205g, w tym 100g mięsa) (176 kcal) / **2.** – bez czosnku i cebuli / **9.** – mięso 130g / **W.** – gulasz bezmięсны z cukinią, marchewką i cieciorką^{1,7,8} 300g

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

Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal) / **2.** – zamiast cebuli natka pietruszki

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

Pomarańcza 1 szt.*

Podwieczorek

Brzoskwinia 130g (65kcal)

Kolacja

Salatka z pieczoną pierśią kurczaka, warzywami (ogórek, papryka, sałata lodowa) i fetą i sosem jogurtowo-koperkowym⁷ (120g)(85kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ zamiast fety, jogurt sojowy⁶ zamiast zwykłego / **W.** – cieciorka ze słoika (60g) zamiast piersi z kurczaka

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)

Szynkówka drobiowa^{1,6,7,9,10,11} 30g (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g

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 9-15.09.2024r.

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 11.09.2024

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z pokrojonym jabłkiem, orzechami włoskimi i cynamonem^{1,7,8}

40g/150ml/60g/15g/3g(345kcal) / **ML.** – na mleku owsianym¹

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)

Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – polędwica 45g / **W.**– ser twarogowy półtłusty⁷ 30g

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

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Kapuśniak ⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2.** – Pomidorowa zupa z makaronem^{1,9} 210ml /90g (165kcal)

Eskalopki wieprzowe duszone w sosie musztardowym^{1,3,10} (140g, w tym 100g mięsa)(324kcal)/ **W.** - kotlet warzywny z marchewką 100g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z sałaty lodowej z pomidorem, oliwą i koperkiem (120g) (62kcal)

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

Banan 1szt.*

Kolacja

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.** – tuńczyk w sosie własnym⁴ 30g

Serek typu Capresi⁷ (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g

Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(7kcal) / **2.**– pomidor bez skórki 30g

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

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 9-15.09.2024r.

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 12.09.2024

Śniadanie

Jajka w sosie chrzanowym^{3,7,10} 188g, w tym 100g jaj (2 szt.) (264kcal) / **ML**– jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego / **2**. – jajka w sosie koperkowym
Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)
Chleb pszenny¹ (35g)(90kcal)/ **6/3**. – zamiast pszennej 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**. – ser twarogowy półtusty⁷ 30g
Ogórek (50g)(7kcal) /**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

Węgierska zupa z cieciorą i kielbasą^{1,6,9} 300ml (212 kcal)/ **2./3**. – zupa z filetem z kurczaka 100g, bez cieciorki i cebuli / **W**. – zupa bez kielbasy
Pierogi z twarogiem na słodko (350g), śmietaną (30g) i sosem z mrożonych malin (60g)^{1,3,7} (333kcal) / **ML**. – pierogi z serkiem wegańskim na słodko ⁶ (350g) i jogurtem sojowym (30g)
Surówka z marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Parówki z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} 100g / **W**. – kielbasa sojowa^{1,6,9} 1 szt.
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 pszennej graham¹
Masło 20g⁷ (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Paszтет pieczony^{1,3,6,7,9,10,11} (30g)(25kcal) / **W**. – ser wegański⁶ 30g
Pomidor 50g z posiekanym szczypiorkiem (8kcal) / **2**.– pomidor bez skórki 50g, bez szczypiorku
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 9-15.09.2024r.

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 13.09.2024

Śniadanie

Kluski lane^{1,3} na mleku⁷ (50g/200ml) bez cukru /**6.** – kluski pełnoziarniste^{1,3}/**ML.**- na mleku roślinnym^{6,8} (50g/200 ml) (154 kcal)

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

Masło⁷ (10g)(75kcal) / **3.** - zamiast masła serek Bieluch⁷ (20g) (25 kcal)

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

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

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(6kcal) – **2.** – pomidor bez skórki

Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Salatka z fetą (pomidor, oliwki, ogórek, oliwa) 70/30g⁷ (138kcal) **2-** w salacie mozzarella, 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)

Dorsz pieczony z masłem pietruszkowym^{4,7} (130g, w tym 100g ryby)(152kcal) /**ML.** – dorsz pieczony z oliwą, pietruszką i cytryną /**9.** – dorsz 150g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 120g (69kcal) / **2.**– Sałata zielona z jogurtem⁷ (50/20g)

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

Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Nektarynka 130g (65kcal)

Kolacja

Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem⁷ (60/5g) / **ML.** – tofu⁶ zamiast twarogu, jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **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 Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **ML.**– ser wegański⁶ 30g

Ogórek (50g)(5kcal) /**2.**– pomidor bez skórki 50g

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 9-15.09.2024r.

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 14.09.2024

Śniadanie

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 pszenne graham¹

Masło 20g⁷ (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 / **W.** – serek typu Capresi⁷ 30g

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

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 **W-** z serem żółtym⁷

Woda 250ml

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną^{1,7,9} (300ml) (157 kcal) /**ML.** – zabelana śmietaną sojową⁸/ **2.** –

Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300ml

Schab duszony w porach i marchewce¹ (180g, w tym 100g mięsa)(305 kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2./W.**

- kotlet sojowy⁶ 100g w sosie pieczarkowym

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka wiosenna z sałaty masłowej, ogórka i rzodkiewki 120g (73kcal) / **2.** – z pomidorem bez skórki

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

Jabłko 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

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)

Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** – jajko gotowane³ 1 szt. (50g)

Ser tyłżycki⁷ (30g)(101kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ 30g

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

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

Herbata zielona 250ml

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 9-15.09.2024r.

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 15.09.2024

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9.** – 100g / **W.** – jaja gotowane 100g (2.szt)
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2./W.** – 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)
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/
W.– ser twarogowy półtłusty⁷ 30g
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^{3,7}
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Surówka z czerwonej kapusty 120g (81kcal) / **2.** - Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (69kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Jabłko 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)
Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **W.** – ser tyłżycki⁷ 30g
Jaja gotowane 50g (1szt)
Pomidor 40g z 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.