

Menu 3-9.02.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Poniedziałek 03.02.2025

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)
Twarożek z koperkiem⁷ 50g (99 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 50g
Szynek drobiowy^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g
Papryka kolorowa pokrojona w paski podawana na sałacie 50g (14kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki podawany na sałacie 50g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sałatka z jajkiem na twardo (pomidor, papryka, ogórek, oliwki, oliwa, sok z cytryny) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka oraz papryki więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) /**2./3.** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)
Gulasz wieprzowy^{1,7} (350g, w tym 100g mięsa)(309kcal) / **ML.** – ze śmietaną sojową⁶ zamiast zwykłej /**2./3.** – gulasz drobiowy^{1,7} 350g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Mandarynka 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

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)
Szynek gotowany^{1,6,9} (30g) (76kcal) /**9.** – szynka synka gotowana 45g
Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g /**ML.** - ser wegański⁶ 30g
Pomidor (30g)(4cal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 3-9.02.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Wtorek 04.02.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem i orzechami^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 50g/ 10g/(345kcal) / **ML**.
– na mleku owsianym¹

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Szynka wiejska^{1,6,9} (60g) (143kcal) / **9**. – szynka wiejska 75g/ **3**. – filet z kurczaka 60g

Pomidor z cebulką (50g)(8kcal) /**2./3**. - pomidor bez skórki 50g bez cebulki

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa krem z dyni z grzankami z chleba graham^{1,7} 300ml (161 kcal) / **ML**. / **3**. - zabieleną śmietaną sojową⁸

Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka) (221kcal) / **9**. – kotlet pożarski 160g (w tym 120g mięsa)

Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)

Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,7,10} (120g) (67kcal) /**2./3**. – Surówka z marchwi i jabłka⁷ (120g) (57kcal)

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

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Hot dog w podłużnej bułce¹ (90g) z ciepłą parówką z indyka^{1,3,6,7,9,10,11} (1 szt. - 50g) z ketchupem, ogórkiem konserwowym i cebulką (5/10/10g)(429 kcal)/ **2./3**. – bez cebuli, pomidor bez skórki zamiast ogórka

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

Masło⁷ 10g (150 kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)

Ser Cheddar ⁷(30g)(119kcal)/ **ML**.– ser wegański⁶ 30g / **3**. – Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)

Ogórek 50g (8kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki 50g

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

II Kolacja*

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 3-9.02.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Środa 05.02.2025

Śniadanie

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)
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast sera wiejskiego /**2./ 3.** – bez szczypiorku
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – ser twarogowy półtłusty⁷ 30g
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną perłową^{1,9} 300ml (234 kcal)
Naleśniki ze szpinakiem i serem feta^{1,3,7} (350g)(253kcal)/ **ML.** –tofu ⁶
Surówka z mixu sałat z cebulą czerwoną, pomidorami i sosem winegret (120g) (62kcal)
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Gruszka 1 szt. /**2./3.** – jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennej graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Sałatka 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 kiszonych ogórka
Szynka dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) /**9.** – szynka dymem wędzona 45g/**3.** – filet pieczony z indyka 30g
Papryka kolorowa (50g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata zielona 250ml

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 3-9.02.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Czwartek 06.02.2025

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)
Szynka konserwowa^{3,6,7,9,10,11} (30g) (35 kcal) / **9.** – szynka konserwowa 45g
Jogurt naturalny⁷ (100g)(60kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy⁸
Ogórek ze szczypiorkiem (50g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 60g^{1,3,6,7,9} (116kcal) **2-**
pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **W-** z serem żółtym⁷
Woda 250ml

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶ / **2. / 3.** –
Krem z cukinii^{7,9} 300ml (148kcal)
Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym^{1,3} (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa /
2. / 3. – kotlet warzywny z marchewką^{1,3} 100g
Kasza gryczana 200g (184kcal) / **2. /3.** – kasza bulgur¹ 200g (166kcal)
Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)
Kompot jabłkowo- cynamonowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Podwieczorek

Kiwi 1szt(78 kcal)

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/**3.** – jogurt naturalny zamiast śmietany
Chleb żytni pełnoziarnisty¹ (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny¹ (147 kcal)
Masło⁷ 10g (150 kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (20g) (24 kcal)
Szynka z indyka^{1,4,6,9} 30g (25kcal) / **9.** – szynka z indyka 45g
Pomidor z koperkiem (50g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Kakao naturalne na mleku 250ml^{1,7} (154kcal) / **ML.-** na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Kolacja*

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 3-9.02.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Piątek 07.02.2025

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem^{3,7} (100/5g)(180kcal) / **9.** - jajecznica (155g) / **ML./3.** - Jajecznica na oleju rzepakowym³ / **2./3.** – bez szczypiorku
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)
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g / **3.** – ser twarogowy w plastrach 30g
Pomidor na sałacie 50g (6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g na sałacie
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Śniadanie*

Sałátka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa, sok cytrynowy) 70/50g⁷ (137kcal) **2-** w sałatce pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów
Woda 250ml

Obiad

Barszcz czerwony^{7,9} (300g)(219kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleny śmietaną sojową⁸ (300ml)
Dorsz zapiekany w panierce^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(143kcal) / **9.** – dorsz 150g / **2./3.** – Dorsz w koperku gotowany na parze⁴
Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)
Surówka z marchwi i ananasa (120g)(102kcal)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Jabłko 1szt.*

Kolacja

Sałátka grecka z sałatą, papryką, pomidorem, fetą i oliwkami z oliwą⁷ (20/30/30/20/15/5)(68kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki zamiast papryki / **ML.** – ser wegański⁶ zamiast fety
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)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 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)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 3-9.02.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Sobota 08.02.2025

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)
Serek homogenizowany o smaku waniliowym⁷ (opakowanie jednostkowe) (114kcal)/ **ML.** – jogurt sojowy⁶ 100g
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **3**– szynka z indyka 30g
Ogórek (30g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 20g
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 **W**- ser żółty⁷
Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa z cieciorką^{7,9} 300ml (166kcal)/**ML.** / **3.** – zabelana śmietaną sojową⁶ / **2.** – bez cieciorki
Pulpety z indyka w sosie koperkowym¹ (305g)(336 kcal)
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2./3.** – Brokuły gotowane (120g)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Kolacja

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)
Szynek drobiowa^{1,6,7,9,10,11} (30g) (34kcal) / **9.** – szynkówka 45g
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – śmietankowy z ziołami 30g
Pomidor na sałacie (50g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g na sałacie
Herbata z rumianku 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

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

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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 3-9.02.2025r.

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), ubogo purynowa (UP), *posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

Niedziela 09.02.2025

Śniadanie

Frankfurterki gotowane^{3,6,7,9,10,11} (80g)(154kcal)/ **9.** – 100g / **3.** – jaja gotowane 100g (2.szt)
Do wyboru: musztarda 10g^{3,6,7,9,11} (16kcal) i/lub ketchup 10g^{1,9} (10kcal)/ **2./3.** – bez musztardy i ketchupu
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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Serek twarogowy w plastrach⁷ (30g)(72kcal)
Pomidor (50g)(6kcal) /**2./3.** – 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)
Kotlet schabowy tradycyjny ^{1,3} (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa / **3.** – pierś z kurczaka 100g w sosie szpinakowym⁷
Puree ziemniaczane z koperkiem 200g (184kcal)
Mizeria⁷ 120g / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast naturalnego /**2./3.** – Sałata zielona z jogurtem⁷ i koperkiem (120g)
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 graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (60g)(133kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 75g/ **3.** – filet z kurczaka 60g
Pomidor ze szczypiorkiem i sałatą w oliwie (40g/5g/10g/5g)(8kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

II Kolacja*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Między posiłkami są dostępne produkty m.in. pieczywo, masło, dżem, wędlina, ser, woda.

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