

Menu 26.05-1.06.2025r.

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 26.05.2025

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Szynka akademicka ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9.** – szynka akademicka 45g / **3.** – szynka delikatna ^{1,7,9,10,12}30g
Ser Salami⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Twarożek ⁷ (30g)(72kcal)
Ogórek kiszony na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

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

Obiad

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) / **2./3.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Gulasz z udźca indyka z cukinią i marchewką¹ (350g, w tym 100g mięsa) (274kcal)
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Młoda marchewka na gęsto z masłem 120g (90 kcal) / **6.** - Surówka z marchwi i pora (120g) (67kcal)
Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt./ Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Arbuz 120g

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek wiejski⁷ (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast serka wiejskiego / **2./ 3.** – bez szczypioru
Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g
Ogórek (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka czerwona (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g
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 26.05-1.06.2025r.

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 27.05.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i orzechami^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 10g/ 10g/ (321kcal) / **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)
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – szynkówka drobiowa^{1,7,9,10,12} 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową^{6/2./3.} – Krem z cukinii^{7,9} 300ml (148kcal)
Sznyceł wieprzowy z jajkiem³ 135g, w tym 100g mięsa i 30g jaja (215kcal) / **2./3.** – sznyceł z piersi kurczaka 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Miks sałat z plasterkami buraka i ziarnami słonecznika w sosie winegret (120g) (52kcal)
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1 szt.*

Podwieczorek

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

Kolacja

Zapiekanki na bagietce (90g) mozzarellą (30g), pomidorem (30g)^{1,7} i oliwkami (10g)(177g)(389 kcal)/ **ML.** – ser wegański⁶ zamiast mozzarelli / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g
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 konserwowa^{7,9,12} 30g (25kcal) / **9.** – szynka konserwowa 45g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) / **2./3.** – 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 26.05-1.06.2025r.

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 28.05.2025

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)

Twarożek z koperkiem⁷ 50g (99 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ 50g

Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** –filet z kurczaka 30g

Ogórek na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g

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

Krupnik wiosenny ^{1,9} 300ml (234 kcal) szpital

Pulpety z indyka w sosie koperkowym⁷ (350g)(336 kcal) /**ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸

Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)

Młoda kapusta na ciepło z koperkiem (120g)(62kcal) /**2./3.** – Marchew gotowana na gęsto (120g)

Banan 1szt.

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

Jabłko 1szt.*

Kolacja

Ryba po grecku na ciepło ^{4,9} 100g (198kcal) (ryba 50g/warzywa 50g)

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)

Kielbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kielbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.**
– szynka delikatna 30g

Pomidor (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor z koperkiem (30g)

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 26.05-1.06.2025r.

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 29.05.2025

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)
Szyńka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – szynka z indyka 30g
Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka pokrojona w paski na sałacie (40g/10g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal) /

II Śniadanie*

Chleb żytni bez drożdży 40g¹+ pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 20g⁷ (198kcal) **2-** chleb pszenny¹ **ML-** szynka drobiowa 15g^{1,6,9} + ogórek
Woda 250ml

Obiad

Zupa szczawiowa z ¼ jajka (12,5g)^{3,7,9} 300ml (112kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ zamiast zwykłej
Udka z kurczaka w ziołowej marynacie (105g)(169kcal)
Ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,7,10} (120g) (67kcal) / **2./3.** – Surówka z sałaty lodowej i pomidorem bez skórki (120g) (52kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt.*

Kolacja

Budyń waniliowy na gęsto⁷ posypyany gorzką czekoladą (210g) (240kcal) / **ML.** – budyń na mleku owsianym¹
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) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **3.** - filet z kurczaka 30g
Ogórek z koperkiem (40g/10g)(7kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (40g/10g)
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 26.05-1.06.2025r.

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 30.05.2025

Śniadanie

Kasza manna na mleku z musem z mrożonych truskawek posypana orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/ 150ml/50g/10g (400 kcal) /**ML.** - na napoju owsianym¹ (323kcal)/ **6.** – Płatki owsiane¹ zamiast kaszy mannej
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)
Jajko (50g, 1szt) podawane na sałacie ³(10g)(57 kcal)
Pomidor ze szczypiorkiem (40g/10)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (50g)
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Salatka 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

Zupa kalafiorowo- koperkowa 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶/ **6.** – z makaronem pełnoziarnistym
Filet z miruny panierowany ^{1,3,4,9} (110g, w tym 100g ryby)(144kcal) / **9.-** miruna 130g /**2./3.** – filet z miruny gotowany na parze w cytrynie i natce pietruszki (110g, w tym 100g ryby)
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) /**2./3.** – Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt.*

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Salatka grecka z fasolą czerwoną⁷ (100g)(65kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ zamiast Fety/ **2./3.** – Salatka z sałaty, pomidora bez skórki i Fety z oliwą z oliwek (100g)
Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹
Chleb pszenny¹ (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszenno graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **9.** – serek 45g/ **ML.**– tofu wędzone⁶ 30g
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 26.05-1.06.2025r.

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 31.05.2025

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)
Jogurt naturalny z domową gramolą i musem z mrożonych truskawek^{1,7} (130g)(149kcal)/ **ML.** – jogurt kokosowy⁸
Szynka gotowana^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka gotowana 45g
Ogórek ze szczypiorkiem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – 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 **W-** ser żółty⁷
Woda 250ml

Obiad

Zupa jarzynowa z cieciorą^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶ / **2./3.** – bez cieciorki
Kotlet pożarski (140g/ w tym 100g mięsa z piersi kurczaka) (221kcal) / **9.** – kotlet pożarski 160g (w tym 120g mięsa)
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Buraczki na ciepło 120g (100 kcal)
Kompot truskawkowy 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 graham¹
Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)
Gzik⁷ z dodatkiem szczypiorku, podany na sałacie (30g/5g/10g)(46kcal)/**ML.** – ser wegański⁶ 30g / **2./3.** – Twarożek bez szczypiorku podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** – szynka delikatesowa 30g
Papryka kolorowa (40g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 40g
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 26.05-1.06.2025r.

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 01.06.2025

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)
Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) /**9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
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} (260kcal)
Kotlet schabowy tradycyjny ^{1,3} (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9.** – 130g mięsa / **3.** – pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Mizeria⁷ 120g / **ML.** – jogurt kokosowy⁸ zamiast naturalnego /**2./3.** – Sałatka z sosem jogurtowo-koperkowym⁷ (128kcal)
Kompot wiśniowo - 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} (30g)(133kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g/ **3.** – filet z kurczaka 30g
Serek z ziołami ⁷ 30g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Papryka kolorowa (30g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Ogórek (20g)(3kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki (20g) (3kcal)
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