

Menu 23-29.06.2025r.

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 23.06.2025

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)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** – szynkówka drobiowa ^{1,7,9,10,12} 30g
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.**– ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Serek z ziołami ⁷ (30g)(72kcal)
Ogórek małosolny podany na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie (40g/10g) (6kcal)
Herbata zielona 250ml

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

Zupa szczawiowa z ¼ jajka (12,5g)^{3,7,9} 300ml (112kcal) /**ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ zamiast zwykłej
Filet z kurczaka panierowany ^{3,7,11} (120g, w tym 100g mięsa) (277 kcal)) /**9.** – mięso 130g/ **2./3.** –
Filet z kurczaka w ziołach na parze (100g)
Młode ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z jabłka, pora i kukurydzy z majonezem^{3,10} 120g (72kcal) / **3.** – z jogurtem naturalnym⁷ / **ML.**- ze śmietaną sojową⁸ /**2.** – surówka z tartej marchewki, natki pietruszki, soku z cytryny i oliwy (120g)
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal)/ Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Truskawki 100g

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)
Salatka z tuńczykiem 40g, sałatą 15g, pomidorem 30g, ogórkiem kiszonym 20g, nasionami słonecznika 10g i oliwą 5g⁴ (120g)(160kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki, tarta rzodkiewka zamiast kiszzonego ogórka
Szynka konserwowa ^{7,9,12}30g (25kcal) /**9.** – szynka konserwowa 45g
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 23-29.06.2025r.

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 24.06.2025

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem posypana orzechami włoskimi^{1,7,8} 40g/150ml/50g/10g (400 kcal) / **ML.** - na napoju owsianym¹ (411kcal)/ **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)
Szynka babuni^{1,6,9} (30g) (76kcal) / **9.** – szynka babuni 45g/ **3.** – szynka z indyka 30g
Pomidor (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 30g
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 20g
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolą Jaś^{7,9} 300ml (166kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową⁶ / **2./3.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 kcal)
Sztuka mięsa w sosie własnym^{1,3} (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa / **2./3.** – pierś z kurczaka w sosie własnym ^{1,3} 100g
Kasza jęczmienna perłowa 200g (246 kcal)
Surówka z buraczków z jabłkiem 120g (63kcal)
Kisiel z owoców mrożonych do picia 250ml (89kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Arbuz 120g

Kolacja

Młode ziemniaki gotowane (200g) (154kcal) ze skwarkami (30g) i maślanką⁷ (100g) / **ML.** – jogurt sojowy⁶ / **2./6. /3.** – zamiast skwarek koperek 10g
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 ^{1,6,9} (30g)/ **9.** – szynka z indyka 45g
Ogórek (40g)(5kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki 40g
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 23-29.06.2025r.

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 25.06.2025

Śniadanie

Bułka grahamka¹ (90g)(235kcal)

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

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Jogurt naturalny z domową granolą i nasionami słonecznika (10g)^{1,7} (130g)(155kcal) / **ML.** – jogurt kokosowy⁸

Schab zapiekany w ziołach^{3,6,7,9,10,11} (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **3.** – filet z kurczaka 30g

Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g

Herbata zielona 250ml

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)

Naleśniki z farszem twarogowym i sosem z truskawek^{1,3,7} (350g)(247kcal)/ **ML.** – farsz z tofu naturalnego i jogurtu sojowego na słodko⁶ /**6.** – Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z farszem twarogowym i sosem z truskawek^{1,3,7} (350g)(256kcal)

Banan 1szt

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

Jabłko 1szt. (150g, 75kcal)*

Kolacja

Salatka cesar^{1,7} 100g (69kcal) /**ML.** – ser wegański/**2./3.** – pomidor bez skórki

Chleb pełnoziarnisty¹ (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham¹

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

Masło⁷ (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch⁷ (30g) (38 kcal)

Ogonówka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** – ogonówka 45g / **3.** – szynkówka drobiowa 30g

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **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 23-29.06.2025r.

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 26.06.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i pokrojoną nektarynką^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 10g/ 30g (298kcal) / **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 dymem wędzona^{1,6,9} 30g (25kcal) /**9**. – szynka dymem wędzona 45g/ **3**. – szynka z indyka 30g
Papryka pokrojona w paski na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3**. – pomidor bez skórki na sałacie 40g/10g
Herbata zielona 250ml

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

Chłodnik na kefirze z ¼ jajka^{3,7} 300ml (102 kcal) /**ML**. – jogurt sojowy⁶ zamiast kefiru
Sznyceł wieprzowy pod warzywną pierzynką⁷ (150g, w tym 100g mięsa) / **ML**. – z serem wegańskim⁶ zamiast goudy / **9**. – 130g mięsa /**2./3**. – schab gotowany z sosem warzywnym (160g, w tym 100g mięsa)(268 kcal)
Kasza gryczana 200g (184kcal) /**2./3**. – kasza bulgur ¹ 200g (166kcal)
Surówka z marchewki z jabłkiem z oliwą z oliwek 120g (69kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3**. – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Kolacja

Kiełbasa podwawelska na ciepło^{1,3,6,7,9,10,11} 100g (186kcal)/ **9**. – kiełbasa 120g/**2./3**. - kiełbasa drobiowa na ciepło 100g
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)
Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **9**. – serek 45g/ **ML**.– tofu wędzone⁶ 30g
Pomidor z koperkiem (40g/10g)(6kcal) /**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 23-29.06.2025r.

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 27.06.2025

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)
Sałatka jarzynowa^{3,7,10} 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.** - jogurt sojowy⁶ zamiast naturalnego
Ser Gouda⁷ (30g)(95kcal) / **9.** – ser Gouda⁷ 45g / **ML.**– ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal)
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

II Śniadanie*

Sałatka 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 szpinakowa z ¼ jajka (12,5g)^{3,7,9} 300ml (112kcal) /**ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸ zamiast zwykłej
Dorsz zapiekany w panierce^{1,3,4} (115g, w tym 100g ryby)(143kcal) / **9.-** dorsz 150g /**2./3.** – Dorsz w koperku gotowany na parze.⁴
Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) /**2./3.** – Surówka z sałatą i pomidorem bez skórki 120g (43kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Podwieczorek

Banan 1 szt.
Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Kolacja

Feta z pomidorami, słonecznikiem i oliwą⁷ (30g/ 65g/ 10g / 5g) (166kcal) / **ML.** – tofu⁶ zamiast Fety / **2./3.** – pomidor bez skórki
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)
Pasta jajeczna z koperkiem ⁷ 60g (90kcal) /**ML.** / **3.** – z jogurtem sojowym⁶ zamiast serka śmietankowego
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 23-29.06.2025r.

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 28.06.2025

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
Kiełbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal)/ **3.** – szynka z indyka ^{1,6,9} (30g)
Ogórek z posiekanym porem (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki 50g
Herbata zielona 250ml

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

Barszcz ukraiński^{7,9} (300 ml) (204 kcal) /**2./3.** – barszcz czerwony bez fasoli (300ml)(190kcal) /**ML.** / **3.** - śmietana sojowa⁶ zamiast zwykłej
Pieczeń z szynki w sosie (130g/ w tym 100g mięsa)(229kcal) /**2./3.** – uduka z kurczaka w sosie własnym^{1,3} 100g
Ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z pora i ogórka kiszzonego (120g) (67kcal) (42kcal) /**2./3.** – Surówka z tartej marchewki z nutą pomarańczy i oliwą z oliwek 120g (69kcal)
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

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)
Polędwica sopocka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** – szynka delikatesowa 30g
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)
Pomidor na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie 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 23-29.06.2025r.

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 29.06.2025

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 pszenno 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

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 90g/210ml^{1,3,9} (260kcal)

Pałki z kurczaka z cytryną i rozmarynem (110g)(269kcal)

Młode ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)

Marchew gotowana na gęsto (120g) /**6.** – Kalafior gotowany 120g (43kcal)

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

Jabłko 1szt. (150g, 75kcal)*

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)

Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **3.** - szynkówka drobiowa 30g

Serek z ziołami⁷ (30g)(72kcal)/ **9.** – serek 45g/ **ML.**– tofu wędzone⁶ 30g

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

Ogórek małosolny (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