

Menu 21-27.07.2025r.

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 21.07.2025

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)
Pasta z makreli (70% zawartości makreli)^{3,4,7, 10}(60g)(94kcal) / **ML.** / **3.** – kurczak po grecku (60g)
Szynka wiejska^{1,6,9} (30g) (78kcal) / **9.** – szynka wiejska 45g/ **3.** - szynkówka drobiowa 30g
Ogórek małosolny na sałacie (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki na sałacie
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 kalafiorowa z ziemniakami 300ml (180kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁶
Szynka wieprzowa sosie koperkowym^{1,3,7}(195g)(265kcal) / **ML.** / **3.** – zabieleną śmietaną sojową⁸
Młode ziemniaki gotowane z koperkiem (200g) (154kcal)
Surówka z marchewki, pora z jabłkiem z oliwą z oliwek 120g (69kcal) /**2./3.** – Surówka z marchewki z jabłkiem z oliwą z oliwek 120g
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Gruszka 1szt. (130g, 75kcal)/ Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Arbuz 150g

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)
Twaróg⁷ 30g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Polędwica sopočka^{1,6,9} (30g) (42kcal)/ **9.** - polędwica 45g/ **3.** – filet z kurczaka 30g
Pomidor z cebulką (40g/10g)(6kcal) /**2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g)
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 21-27.07.2025r.

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 22.07.2025

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)

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

Grochówka na boczku (300ml)(254kcal) / **2./3.** – Krem z cukinii^{7,9} 300ml (148kcal)

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

Kolacja

Długa zapiekanka¹ (90g) z pieczarkami (30g), serem (30g), ketchupem (5g) i majonezem (5g)(160g) (385 kcal) / **2./3.** – Zapiekanka (90g) z mozzarellą (30g), ziołami (5g) i pomidorem bez skórki (30g)^{1,7}

(376 kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ / **6.** – na grahamce

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)

Kielbasa krakowska sucha^{3,6,7,9,10,11} (30g)(93kcal) / **9.** – kielbasa krakowska sucha (45g)(140 kcal) / **3.** – filet z kurczaka^{1,6,9} (30g)

Pomidor (30g)(3kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki (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 21-27.07.2025r.

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 23.07.2025

Śniadanie

Parówki na ciepło,^{3,6,7,9,10,11} (100g)(190kcal)/ **9.** – 120g / **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
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)
Ser twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Ogórek małosolny podany z posiekanym koperkiem (45g/5g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g)(6kcal)
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

Kapuśniak z młodej kapusty ⁹ (300 ml) (176 kcal) / **2./3.** – Lekka zupa jarzynowa ^{7,9} (300ml) (125 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 z selerem konserwowym, szynką drobiową, ananasem i majonezem^{1 2 3 6 7 9 10 11} 100g (132kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML.**– jogurt sojowy⁶ zamiast majonezu / **2./3.** – jogurt naturalny⁷ zamiast majonezu
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)
Ser Mazdamer⁷ (30g)(106 kcal) / **9.** – ser 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g/ **3.** – Serek z ziołami ⁷ (30g) (72kcal)
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 21-27.07.2025r.

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 24.07.2025

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartą gorzką czekoladą i musem z truskawek^{1,7,8} 40g/ 150ml/ 10g/ 30g (311kcal) /**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 żywiecka^{1,7,8,9,10} (30g)(91 kcal)/ **9**. – kiełbasa żywiecka 45g /**3**. – szynka delikatesowa 30g

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

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

Ogórkowa z ziemniakami^{7,9} 300ml (150kcal) / /**ML**. – zabieleną śmietaną sojową⁶/**2./3**. – Krem z białych warzyw ^{7,9}(300ml) (125 kcal)

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

Młode ziemniaki gotowane (200g) (154kcal)

Młoda marchewka na gęsto z masłem 120g (90 kcal) / **6**. - Surówka z marchwi i pora (120g) (67kcal)

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

Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Podwieczorek

Truskawki 100g

Kolacja

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

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)

Szynka akademicka ^{3,6,7,9,10,11} (30g)(43kcal) / **9**. – szynka akademicka 45g / **3**. – filet z kurczaka 30g

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

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

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 21-27.07.2025r.

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 25.07.2025

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 twarogowy w plastrach⁷ (30g)(42kcal) / **9.** – ser twarogowy w plastrach⁷ 45g / **ML.** – ser wegański⁶ 30g
Pomidor z koperkiem (45g/5g)(6kcal) / **2./3.** – pomidor bez skórki z koperkiem (45g/5g)
Kawa inka na mleku 250ml^{1,7} (200kcal) / **ML.** - na napoju owsianym 250ml¹ (190kcal) / **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 owocowa z makaronem (210ml/90g) (243kcal) / **6.** / **3.** – Zupa owocowa bez cukru z makaronem pełnoziarnistym (210ml/90g)
Dorsz w sosie cytrynowym^{4,7,10} (215g, w tym 100g ryby)(167kcal) / **ML./3.** – zabieleny śmietaną sojową⁸ / **9.** - dorsz 150g
Ziemniaki gotowane 200g
Duszona młoda kalarepka z koperkiem 120g (43kcal)
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)
Pomarańcza 1szt. (200g, 94kcal)*

Podwieczorek

Banan 1szt

Kolacja

Salatka ze świeżych warzyw z mozzarellą⁷ (100g)(68kcal) / **ML.** – ser wegański⁶ // **2./3.** – Salatka z sałaty, pomidora bez skórki i mozzarelli z oliwą z oliwek (100g)
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.** – Twarożerk⁷ (30g) (72kcal)
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 21-27.07.2025r.

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 26.07.2025

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
Pieczeń z karkówki^{1,6,9} (30g)(133kcal) / **9.** – Pieczeń z karkówki 45g /**3.** – filet z kurczaka 30g
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

Chłodnik na kefirze z ¼ jajka^{3,7} 300ml (102 kcal) /**ML.** – jogurt sojowy⁶ zamiast kefiru
Schab duszony w porach¹ (160g, w tym 100g mięsa)(306 kcal) / **9.** – 130g mięsa /**2./3.** – schab gotowany z sosem warzywnym (160g, w tym 100g mięsa)(268 kcal)
Ryż 200g (232kcal) / **6.** – ryż brązowy 200g
Surówka z papryki i pomidorów ze szczypiorkiem 120g (74kcal) / **2./3.** – Pokrojone pomidory bez skórki z koperkiem i oliwą 120g
Kompot truskawkowy 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 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 30g
Gzik⁷ z dodatkiem szczypiorku, podany na sałacie (30g/5g/10g)(46kcal)/**ML.** – ser wegański⁶ 30g/ / **2./3.** – Twaróg bez szczypiorku podany na sałacie⁷ (30g/10g)(72kcal)
Ogórek małosolny 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 21-27.07.2025r.

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 27.07.2025

Śniadanie

Kielbasa podwawelska na ciepło^{1,3,6,7,9,10,11} 100g (186kcal) / **9.** – kielbasa 120g / **2./3.** – kielbasa 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)

Szynka konserwowa^{7,9,12} 30g (25kcal) / **9.** – szynka konserwowa 45g

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

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

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

Pieczone udka drylowane¹⁰ (105g)(173kcal)

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

Surówka z młodej kapusty z dodatkiem jabłka, kopru i oliwy 120g (78kcal) / **2./3.** – Sałatka z sosem jogurtowo-koperkowym⁷ (128kcal)

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

Banan 1szt. (120g, 116kcal)*

Kolacja

Kolorowa sałatka z sałatą 30g, oliwkami 15g, ogórkiem 20g, fetą 30g i sosem winegret (5g)(125kcal) / **ML.** – tofu wędzone⁶ 30g / **2./3.** – sałatka z sałatą, pomidorem bez skórki, fetą i sosem winegret (100g)

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 z indyka^{1,6,9} (30g)/**9.** – szynka z indyka 45g

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