

01.12.2023 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka Gerwazego drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Galaretką truskawkowa z jogurtem 220g (A: 1,7)



OBIAD

- Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g (A: 7,9)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Szynka biała drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10)
- Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy (dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 1999kcal• Białko ogółem: 88g• Tłuszcz ogółem: 58 g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 12g• Węglowodany ogółem: 310g• Cukry: 49g• Błonnik pokarmowy : 34g• Sód: 1601mg• Sól: 4g