

05.12.2023 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)
- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew ,pietruszką, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Koktajl mleczno-owocowy 200ml (A: 7)



OBIAD

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami(kości wieprzowe, włoszczyzna, pieczarki, ziemniaki, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)
- Surówka wielowarzywna(marchew, pietruszka, seler, jabłko ,olej rzepakowy 150g
- Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylią, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

KOLACJA II

POSIŁEK WITAMINOWY

- Mus warzywno - owocowy (dynia, jabłko, banan) 100g

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2229kcal• Białko ogółem: 118g• Tłuszcz ogółem: 66g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g• Węglowodany ogółem: 322g• Cukry: 54g• Błonnik pokarmowy: 39g• Sód: 1443mg• Sól: 3,61g
----------------------------------	--