

19.12.2023 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 300ml (A: 1,7)
- Połędwica drobiowa 20g (A:1,3,6,7,9,10)
- Jajko gotowane 1szt 50g
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Sok wieloowocowy 1szt 200ml



OBIAD

- Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Pierogi z twarogiem - gotowane (twaróg, jajka, mąka pszenna, cukier waniliowy, olej rzepakowy, sól) 300g (A: 1,3,7)
- Surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g
- Jogurt naturalny 100ml (A: 7)
- Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazyli, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 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: 2255kcal• Białko ogółem: 98g• Tłuszcz ogółem: 52g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g• Węglowodany ogółem: 375g• Cukry: 60g• Błonnik pokarmowy: 34g• Sód: 1463mg• Sól: 3,66g