

20.12.2023 - Środa



I ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)
- Poledwica sopocka drobiowa 50g (A;1,3,6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem plastry 70g

- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kisiel z jabłkiem (kisiel, jabłka, cukier) 200ml (A: 1)



OBIAD

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, bazylią, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g
- Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Ryż na sypko 200g
- Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z twarogu ze szczypiorkiem(twaróg, mleko, szczypiorek, sól) 80g (A:7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Dynia gotowana 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: 2054kcal• Białko ogółem: 90g• Tłuszcz ogółem: 56g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g• Węglowodany ogółem: 322g• Cukry: 58g• Błonnik pokarmowy: 33g• Sód: 1876mg• Sól: 4,69g