

03.01.2024 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka pomorska 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
- Rzodkiewka 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200g (A: 7)



OBIAD

- Zupa koperkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koperek, makaron, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Gołąbek duszony w sosie pomidorowym z mięsem wieprzowym (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, ryż, kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej (makreła wędzona, cebula, olej rzepakowy, pieprz) 80g (A:4)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 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: 2010kcal• Białko ogółem: 78g• Tłuszcz ogółem: 50g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g• Węglowodany ogółem: 338g• Cukry: 66g• Błonnik pokarmowy: 35g• Sód: 1977mg• Sól: 4,94g