

11.01.2024 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)
- Ser żółty 50g (A: 7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor 70g
- Sałata 10g

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt 150ml (A: 7)



OBIAD

- Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:6,7,9,10)
- Sznyceł mielony wieprzowy z pieczarkami- smażony 100g smażony (łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, pieczarki, olej rzepakowy, sól , pieprz) 2szt 100g/150ml (A: 1,3,)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Sałata lodowa z marchewką , koperkiem i olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka biała drobiowa 60g(A: 1,3,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)
- Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 70g
- Sałata 15g
- Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)

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: 2067kcal• Białko ogółem: 83g• Tłuszcz ogółem: 80g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g• Węglowodany ogółem: 280g• Cukry: 47g• Błonnik pokarmowy: 30g• Sód: 1885mg• Sól: 4,71g