

30.01.2024 - 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 (A: 3)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Sok wieloowocowy 200ml



OBIAD

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, kwasek cytrynowy, 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) 150g (A:7)
- Jogurt naturalny 100ml (A: 7)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
-

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej (makreła wędzona, ogórki kiszzone, cebula, pieprz) 80g (A: 4)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor 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: 2285,6kcal• Białko ogółem: 95,5g• Tłuszcz ogółem: 54,2g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,8g• Węglowodany ogółem: 376,6g• Cukry: 60,3g• Błonnik pokarmowy: 30,2g• Sód: 1715,8g mg• Sól: 4,29g