

17.12.2024 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Kasza jęczmienna 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 z ogórkiem kiszonym (makrela wędzona, ogórek kiszony, cebula, pieprz, majonez, ketchup) 80g (A:3,4,6,9,10)
- 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(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2601,9kcal• Białko ogółem: 85,9g• Tłuszcz ogółem: 87,6g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9g• Węglowodany ogółem: 397,2g• Cukry: 74,2g• Błonnik pokarmowy: 31,7g• Sód: 1993,8mg• Sól: 4,98g