

18.12.2024 - Środa



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A;1,3,6,9,10)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 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 kiszane, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Filet drobiowy pieczony z ziołami (pierś z kurczaka, bazylija, nać pietruszki, sól, pieprz, olej rzepakowy) 150g
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2109,1kcal• Białko ogółem: 87,9g• Tłuszcz ogółem: 57,3g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,1g• Węglowodany ogółem: 336,1g• Cukry: 57,7g• Błonnik pokarmowy: 28,4g• Sód: 1345,4mg• Sól: 3,36g