

23.12.2024 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Ser żółty 50g (A:7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier) 200ml (A: 7)



OBIAD

- Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 6,7,9,10)
- Gulasz mięsny wieprzowy - duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz) 200g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (rzepa, marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g
- Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 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
- Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 70g
- Sałata 15g
- 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: 2304kcal• Białko ogółem: 95,5g• Tłuszcz ogółem: 89g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 31g• Węglowodany ogółem: 310g• Cukry: 51g• Błonnik pokarmowy : 34,7g• Sód: 1991mg• Sól: 4,98g