

28.12.2024 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasza manna na mleku 300ml (A: 1,7)• Polędwica drobiowa 20g (A;1,3,6,7,9,10)• Jajko gotowane 1szt 50g• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Papryka paski 70g <p>• Sałata 10g</p> <p>• Herbata czarna z cukrem 250ml</p>
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Sok wieloowocowy 1szt 200ml
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, 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, sól, pieprz) 150g• Jogurt naturalny 100ml (A: 7)• Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g• 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: 2248kcal• Białko ogółem: 98,5g• Tłuszcz ogółem: 52g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g• Węglowodany ogółem: 373g• Cukry: 59g• Błonnik pokarmowy: 33,7g• Sód: 1463mg• Sól: 3,66g