

31.12.2024 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A:7)
- Szyńka drobiowa zielonogórska 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Twaróg w kawałku ze szczypiorkiem 40g/5g (A:7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Maślanka naturalna 200ml (A:7)



OBIAD

- Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron, fasola biała, mąka pszenna, cebula, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,6,7,9,10)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 4,7)
- Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150g
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Blok z indyka 60g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 1980kcal• Białko ogółem: 84,5g• Tłuszcz ogółem: 50g• Nasycone kwasy tłuszczowe:18 g• Węglowodany ogółem: 342g• Cukry: 59g• Błonnik pokarmowy: 38,7g• Sód: 1947mg• Sól: 4,87g