

03.01.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A:7)
- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew , pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)
- Chleb zwykły 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

- Maślanka z czarną porzeczką (maślanka, czarna porzeczką, cukier) 200ml (A: 7)



OBIAD

- Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczką, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka szkolna wieprzowa 60g (A: 1,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2187kcal• Białko ogółem: 116,5g• Tłuszcz ogółem: 61g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 14g• Węglowodany ogółem: 322g• Cukry: 64g• Błonnik pokarmowy: 33,7g• Sód: 1895mg• Sól: 4,74g