

15.01.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)
- Pasta z twarogu ze szczypiorem(twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:7)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: 7)



OBIAD

- Zupa kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior , nać pietruszki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,6,7,9,10)
- Roladka drobiowa pieczona, półmięsa w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, groszek mrożony, mąka pszenna, , śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1, 7, 9)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Połędwica sopocka wieprzowa 60g (A: 1,3,6,9,10)
- Chleb zwykły 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: 2126kcal• Białko ogółem: 99,5g• Tłuszcz ogółem: 61g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g• Węglowodany ogółem: 327g• Cukry: 60g• Błonnik pokarmowy: 33,7g• Sód: 1561mg• Sól: 3,9g