



21.01.2025 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza manna na mleku 300ml(A: 1,7) • Połędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10) • Jajko gotowane 1szt. 50g (A: 3) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok wieloowocowy 200ml
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, kwasek cytrynowy, 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 selera i jabłka(seler, jabłko, śmietana) 150g (A: 7,9) • Jogurt naturalny 100ml (A: 7) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylią, 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: 2508kcal• Białko ogółem: 78,5g• Tłuszcz ogółem: 71g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g• Węglowodany ogółem: 423g• Cukry: 80g• Błonnik pokarmowy: 39,7g• Sód: 1724mg• Sól: 4,31g