

21.03.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A:MLE)
- Szynka wieprzowa zielonogórska 30g (A: SOJ,SEL,MLE.GOR,JAJ)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: AJ,GOR,SEL)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie,15g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: MLE,GLU)



OBIAD

- Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: GLU,MLE,SEL)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g /100ml (A: GLU,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty czerwonej i cebuli z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Ser topiony 50g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SEL,MLE)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata masłowa 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: 2255,7kcal• Białko ogółem: 75,2g• Tłuszcz ogółem: 75g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3g• Węglowodany ogółem: 330,2g• Cukry: 101,4g• Błonnik pokarmowy: 28,4g• Sód: 1572mg• Sól: 3,93g