

11.07.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:GLU,JAJ,MLE)
- Jajko gotowane 50g(A: JAJ)
- Szyńka delikatesowa drobiowa 20g (A: SEL,MLE,GOR,SOJ)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: SEL)
- Szyńcel mielony z dorszą z ziołami - smażony (filet z dorszą, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: JAJ,GLU,SEL,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z nowalijkowa (kapusta biała, marchew, ogórek świeży, rzodkiewka, natka pietruszki, sól, olej)
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: SEL,GOR)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek małosolny plastry 70g
- Sałata masłowa 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: 2022,7kcal• Białko ogółem: 71,3g• Tłuszcz ogółem: 61,4g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,1g• Węglowodany ogółem: 301,1g• Cukry: 83,1g• Błonnik pokarmowy: 37g• Sód: 1575,7mg• Sól: 3,94g