

03.11.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z zacierką (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:GLU,MLE,JA)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, włoszczyzna, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz czarny) 100g (A: JA,SEL,GOR)
- Szynka wieprzowa szkolna 30g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 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 waniliowy (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: MLE,GLU)



OBIAD

- Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron, fasola biała „Jaś”, mąka pszenna, majeranek, natka pietruszki, cebula, czosnek, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,JA,SEL)
- Śledź w śmietanie (filety śledziowe, śmietana 12%, cebula, jabłko, cukier, sól , pieprz czarny) 100g/150ml (A: RYB,MLE)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150g
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Ser topiony 50g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona 60g
- Sałata masłowa 20g
- 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: 2508,3kcal• Białko ogółem: 91,1g• Tłuszcz ogółem: 73,7g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6g• Węglowodany ogółem: 378,8g• Cukry: 118g• Błonnik pokarmowy: 40,6g• Sód: 1726,8mg• Sól: 4,32g