

12.11.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (A: MLE)
- Serek fromage 40g (A: MLE)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200ml(A: MLE, SO2)



OBIAD

- Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietana ,natka pietruszki, liść laurowy ,ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL)
- Gołąbek zawijany z ryżem i mięsem wieprzowym ,duszony sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, jajko, ryż, cebula, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna mrożona paski, przecier pomidorowy, śmietana 30%, olej rzepakowy, sól, cukier, pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU, MLE, JAJ,SEL)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z selera i jabłka z jogurtem (seler, jabłko, jogurt naturalny natka pietruszki, sól, pieprz naturalny, kwasek cytrynowy) 150g (A: MLE, SEL)
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Galareta drobiowa (filet piersi z kurczaka, marchew ,pietruszką, seler, natka pietruszki, żelatyna, groszek zielony sól, pieprz czarny) 150g (A: SEL)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2077,5kcal• Białko ogółem:91,1 g• Tłuszcz ogółem: 52,5g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g• Węglowodany ogółem: 317,8g• Cukry: 74,2g• Błonnik pokarmowy: 36,1g• Sód: 1764,5mg• Sól: 4,41g