

20.11.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (A: MLE)
- Połędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Dżem truskawkowy 30g
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata lodowa z dynią i koperkiem(sałata lodowa ,dynia olej rzepakowy, koper świeży) 80g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt. 150ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta kiszona, ziemniaki, cebula, koper świeży, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy ,sól, pieprz czarny) 350ml (A: SEL)
- Zrazik mielony wieprzowy gotowany na parze w sosie szpinakowym (łopatka wieprzowa, szpinak mrożony ,włoszczyzna , mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, jajko, czosnek granulowany, śmietanka, sól , pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z marchewki z porem i olejem (marchew, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Paszтет pieczony drobiowy 60g (A;GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2250,1kcal• Białko ogółem: 72,8g• Tłuszcz ogółem: 69,4g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5g• Węglowodany ogółem: 343,6g• Cukry: 96,9g• Błonnik pokarmowy: 33,5g• Sód: 1250,5mg• Sól: 3,13g