

27.11.2023 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Szynka konserwowa wieprzowa 20g (A: 1,6,7,9,10)
- Twaróg w kawałku ze szczypiorkiem 40/5g (A: 7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Galaretki owocowa z jogurtem naturalnym 220g (A: 1,7)



OBIAD

- Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron, fasola biała, mąka pszenna, cebula, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,6,7,9,10)
- Śledź w śmietanie (matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 4,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Blok z indyka 60g (A:1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew z koperkiem /biała rzodkiew, koperek, śmietana/ 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy (dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2065kcal• Białko ogółem: 84g• Tłuszcz ogółem: 52g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g• Węglowodany ogółem: 350g• Cukry: 62g• Błonnik pokarmowy: 42g• Sód:1787mg• Sól: 4,47g