



29.07.2024 - Poniedziałek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryż na mleku 300ml (A:7) • Połędwica sopocka wieprzowa 20g (A: 1,7,9,10) • 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 • Pomidor 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maślanka naturalna 200ml (A:7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, nać pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie) 350ml (A: 7,9) • Gulasz mięsny -wieprzowy -duszony (łopatka wieprzowa , mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól , pieprz, papryka słodka) 200g (A: 1) • Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1) • Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew z koperkiem /biała rzodkiew, koperek/ 70g • Sałata 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: 2383kcal• Białko ogółem: 93,5g• Tłuszcz ogółem: 81g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g• Węglowodany ogółem:351 g• Cukry: 61g• Błonnik pokarmowy: 32,7g• Sód: 1389mg• Sól: 3,47g