


## 30.11.2023 - Czwartek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)</li> <li>• Ser żółty 50g (A: 7)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefir 1szt. 150ml (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10)</li> <li>• Sznyceł mielony wieprzowy z kukurydzą w sosie pieczarkowym- półmięсны, smażony (łopatka wieprzowa, pieczarki, kukurydza, bułka tarta, mąka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Sałata lodowa z marchewką gotowaną i koperkiem 150g</li> <li>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szyńka biała drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew)70g</li> <li>• Sałata 15g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy ( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2107 kcal</li><li>• Białko ogółem: 82g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 80g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g</li><li>• Węglowodany ogółem: 292g</li><li>• Cukry: 49g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33g</li><li>• Sód: 1870mg</li><li>• Sól: 4,68 g</li></ul>