

## 26.12.2023 - Wtorek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaron świderki na mleku 350ml (A: 1,7)</li> <li>• Szynka gotowana wieprzowa 30g (A: 1,3,6,7,9)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Sałatka jarzynowa ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 200g (A: 3,9,10)</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ciasto z owocami (mąka pszenna, jajko, olej, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, śliwka) 60g (A: 1,3,7,8,11)</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galaretką owocowa 200g (A: 1,7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li> <li>• Pieczeń z karkówki w sosie własnym (karkówka bez kości, mąka pszenna, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,6,7,9,10,11,13)</li> <li>• Surówka z kapusty białej(kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser żółty 60g (A: 7)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)</li> <li>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</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: 2452kcal</li><li>• Białko ogółem: 96g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 94g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 30g</li><li>• Węglowodany ogółem: 336g</li><li>• Cukry: 60g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 36g</li><li>• Sód: 1936mg</li><li>• Sól: 4,84g</li></ul>