

## 29.12.2023 - Piątek



### **I ŚNIADANIE**

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Połędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Jajko gotowane 50g-1szt
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa krupnik jaglany (porcje rosółowe, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Sznyceł mielony z dorsza , z ziołami- smażony ( filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz ) 100g (A: 1,3,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z marchwi i chrzanu (marchew ,chrzan, śmietana) 150g (A:7)
- Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pasztet Jana wieprzowy 60g (A:1,6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony w plastrach 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	<b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g
<b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2299kcal</li><li>• Białko ogółem: 88g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 74g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g</li><li>• Węglowodany ogółem: 348g</li><li>• Cukry: 67g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 35g</li><li>• Sód: 1967mg</li><li>• Sól: 4,92g</li></ul>