



02.01.2024 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Szynka gotowana wieprzowa 30g (A: 1,3,6,7,9) • Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: 3,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 1szt 150ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 6,7,9,10) • Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie koperkowym- pieczona (pieś z kurczaka, łopatka wieprzowa, cebula ,koper, jajko, mąka pszenna, bułka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7) • Kasza jęczmienna 200g • Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (rzepa, seler, marchew, jabłko, (rzepa, seler, marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 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: 2080kcal• Białko ogółem: 88g• Tłuszcz ogółem: 63g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g• Węglowodany ogółem: 325g• Cukry: 67g• Błonnik pokarmowy: 41g• Sód: 1910mg• Sól: 7,78g