

10.01.2024 - Środa



**I ŚNIADANIE**

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)
- Połędwica sopocka drobiowa 50g (A;1,3,6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem 70g

- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Kisiel z jabłkiem (kisiel, jabłka, cukier) 200ml (A: 1)



**OBIAD**

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszane, ziemniaki, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)
- Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, natka pietruszki, bazylija, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z twarogu ze szczypiorkiem ( twaróg, mleko, szczypiorek, sól) 80g (A:7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Dynia gotowana 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: 2053kcal</li><li>• Białko ogółem: 90g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 56g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g</li><li>• Węglowodany ogółem: 322g</li><li>• Cukry: 58g</li><li>• Błonnik pokarmowy : 33g</li><li>• Sód: 1876mg</li><li>• Sól: 4,69g</li></ul>