

11.01.2024 - Czwartek



**I ŚNIADANIE**

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)
- Ser żółty 50g (A: 7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor 70g
- Sałata 10g

**II ŚNIADANIE**

- Kefir 1szt 150ml (A: 7)



**OBIAD**

- Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:6,7,9,10)
- Sznycel mielony wieprzowy z pieczarkami- smażony 100g smażony ( łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, pieczarki, olej rzepakowy, sól , pieprz) 2szt 100g/150ml (A: 1,3,)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Sałata lodowa z marchewką , koperkiem i olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Szyńka biała drobiowa 60g(A: 1,3,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)
- Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 70g
- Sałata 15g
- Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)

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: 2067kcal</li><li>• Białko ogółem: 83g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 80g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g</li><li>• Węglowodany ogółem: 280g</li><li>• Cukry: 47g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 30g</li><li>• Sód: 1885mg</li><li>• Sól: 4,71g</li></ul>