

## 14.01.2024 - Niedziela

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryż na mleku 300ml (A:7)</li> <li>• Szynka bartenia drobiowa 50g (A: 1,6,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko 1szt 150g</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosół z makaronem (kurczak, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)</li> <li>• Udko z kurczaka pieczone w ziołach (pałki z kurczaka, oregano, rozmaryn, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Marchew oprószana (mąka pszenna, masło, sól) 150g (A: 1, 7)</li> <li>• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek kiszony 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>

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: 2144kcal</li><li>• Białko ogółem: 110g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 76g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g</li><li>• Węglowodany ogółem: 280g</li><li>• Cukry:45g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32g</li><li>• Sód: 1994mg</li><li>• Sól: 4,99g</li></ul>