

## 16.01.2024 - Wtorek



### **I ŚNIADANIE**

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew , pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 70g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, pieczarki, ziemniaki, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)
- Gulasz mięsny -wieprzowy -duszony (łopatka wieprzowa , mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól , pieprz, papryka słodka) 200g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)
- Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (rzepa, seler, marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g (A:7)
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylią, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

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: 2370kcal</li><li>• Białko ogółem:110g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 84g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 27g</li><li>• Węglowodany ogółem: 326g</li><li>• Cukry: 53g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 39g</li><li>• Sód:1281mg</li><li>• Sól: 3,2g</li></ul>