

19.01.2024 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Jajko gotowane 50g
- Połędwica drobiowa 20g (A;1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: 7)



**OBIAD**

- Zupa ryżowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ryż, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Szyncel mielony z dorsza z ziołami - smażony ( filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz ) 100g (A: 1,3,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z marchwi i chrzanu ( marchew ,chrzan, śmietana) 150g (A:7)
- Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony plastry 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: 2219kcal</li><li>• Białko ogółem: 89g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 62</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g</li><li>• Węglowodany ogółem: 359g</li><li>• Cukry: 67g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 41g</li><li>• Sód: 1852mg</li><li>• Sól: 4,63g</li></ul>