

## 22.01.2024 - Poniedziałek



### **I ŚNIADANIE**

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10)
- 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**

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



### **OBIAD**

- Zupa brokułowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, woszczyzna, brokuły mrożone, ziemniaki, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Zraz mielony wieprzowo -drobiowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa, mięso gulaszowe drobiowe, jaja, mąka pszenna, bułka pszenna, sól, pieprz) 100g/100ml (A: 1,3)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pasta z makreli wędzonej z ogórkiem kiszonym ( makrela wędzona, cebula, pieprz) 80g (A:4)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2102kcal</li><li>• Białko ogółem: 85g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 69g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g</li><li>• Węglowodany ogółem: 311g</li><li>• Cukry: 60g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31g</li><li>• Sód: 1697mg</li><li>• Sól: 4,24g</li></ul>