

## 29.01.2024 - Poniedziałek



### **I ŚNIADANIE**

- Ryż na mleku 300ml (A:7)
- Szynka drobiowa zielonogórska 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Twaróg w kawałku ze szczypiorkiem 40/5g (A: 7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Maślanka naturalna 200ml (A:7)



### **OBIAD**

- Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron, fasola biała, mąka pszenna, cebula, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,10)
- Śledź w śmietanie (matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Blok z indyka 60g (A:1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew z koperkiem /biała rzodkiew, koperek/ 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:2059,3kcal</li><li>• Białko ogółem: 84,6g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 49,9g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,2g</li><li>• Węglowodany ogółem: 349,4g</li><li>• Cukry: 68,4g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 36,4g</li><li>• Sód: 1948,4mg</li><li>• Sól: 4,87g</li></ul>