

16.02.2024 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Makaron kolanka na mleku 300ml (A: 1,7)
- Blok drobiowy 30g (A: 1,6,7,9,10)
- Sałatka jarzynowa ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3, 9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml
- 

**II ŚNIADANIE**

- Kisiel z jabłkiem (kisiel, jabłka, cukier) 200ml (A: 1)



**OBIAD**

- Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g /100ml (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska ( kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Ser topiony 50g (A: 7)
- Szyńka szkolna wieprzowa 20g (A: 1,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 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: 2138kcal</li><li>• Białko ogółem: 83g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 69g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 13g</li><li>• Węglowodany ogółem: 328g</li><li>• Cukry: 53g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 37g</li><li>• Sód: 1975mg</li><li>• Sól: 4,94g</li></ul>