

## 19.02.2024 - 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 ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, nać pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie) 350ml (A: 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 kapusty kiszonej i marchewki z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazyli, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g
- 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><br/><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>Mus warzywno - owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>   |
| <p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2287kcal</li><li>• Białko ogółem: 91g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 79g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g</li><li>• Węglowodany ogółem: 330g</li><li>• Cukry: 63g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33g</li><li>• Sód: 1725mg</li><li>• Sól: 4,31g</li></ul> |