

## 22.02.2024 - Czwartek



### **I ŚNIADANIE**

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)
- Ser żółty 50g (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**

- Kefir 1szt 150ml (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10)
- Sznycel mielony wieprzowy z pieczarkami- smażony-półmięсны 100g ( łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, pieczarki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: 1,3,)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Sałata lodowa z marchewką , koperkiem i olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Szyńka biała drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew)70g
- Sałata 15g
- 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: 2078kcal</li><li>• Białko ogółem: 82</li><li>• Tłuszcz ogółem: 78g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g</li><li>• Węglowodany ogółem: 290g</li><li>• Cukry: 46g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 34g</li><li>• Sód: 1749mg</li><li>• Sól: 4,37g</li></ul>