

13.03.2024 - Środa



**I ŚNIADANIE**

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Połędwica kalifornijska drobiowa 50g (A;1,3,6,9,10)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

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



**OBIAD**

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, wószczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Filet drobiowy pieczony z ziołami (pieś z kurczaka, bazylija, nać pietruszki, sól, pieprz, olej rzepakowy) 150g
- Ryż na sytko 200g
- Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (A: 7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g(A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Dynia gotowana 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: 2111kcal</li><li>• Białko ogółem: 87g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 57g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 16g</li><li>• Węglowodany ogółem: 337g</li><li>• Cukry: 59g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 28g</li><li>• Sód:1436mg</li><li>• Sól: 3,59g</li></ul>