

15.03.2024 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka Gerwazego drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Galaretkę truskawkową z jogurtem 220g (A: 1,7)



**OBIAD**

- Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 4,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2061kcal</li><li>• Białko ogółem: 84g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 54g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g</li><li>• Węglowodany ogółem: 341g</li><li>• Cukry: 68g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32g</li><li>• Sód: 1717mg</li><li>• Sól: 4,29g</li></ul>