

19.03.2024 - Wtorek



**I ŚNIADANIE**

- Ryż na mleku 300ml (A:7)
- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew , pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Maślanka z czarną porzeczką (maślanka, czarna porzeczką, cukier) 200ml (A: 7)



**OBIAD**

- Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, wószczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 110g (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczką, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Szynka szkolna wieprzowa 60g (A: 1,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2194kcal</li><li>• Białko ogółem: 116g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 61g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 14g</li><li>• Węglowodany ogółem: 324g</li><li>• Cukry: 65g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 34g</li><li>• Sód: 1895mg</li><li>• Sól: 4,74g</li></ul>