

## 29.03.2024 - Piątek



### **I ŚNIADANIE**

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Haga śmietankowa 1 szt. 17g (A: 1,7)
- Chleb zwykły 2szt 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**

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200g (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa grysikowa (porcje rosółowe, włoszczyzna, kasza manna, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g /100ml (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty kiszonej, cebuli, marchewki i natki pietruszki z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pasta z twarogu 80g (A: 7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka 60g
- Sałata 20g
- 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: 2248kcal</li><li>• Białko ogółem: 90g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 64g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 14g</li><li>• Węglowodany ogółem: 352g</li><li>• Cukry: 65g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31g</li><li>• Sód: 1624mg</li><li>• Sól: 4,06 g</li></ul>