

## 10.07.2024 - 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**

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)



### **OBIAD**

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, wószczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Gulasz mięsny wieprzowy duszony( łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/150ml (A: 1)
- 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**

- Wiosenny twarożek 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( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2480kcal</li><li>• Białko ogółem: 95,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 85g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 27g</li><li>• Węglowodany ogółem: 357g</li><li>• Cukry: 63g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 26,7g</li><li>• Sód: 1641mg</li><li>• Sól: 4,1g</li></ul>