

11.07.2024 - Czwartek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11) • Ser żółty 50g (A: 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
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 1szt 150g (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Gołąbek leniwy duszony w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, przecier pomidorowy, jajo, śmietanka, sól, pieprz) 100g/100ml (A: 1,3,7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Sałata lodowa z ze śmietaną 150g (A: 7) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szyńka szkolna wieprzowa 60g (A: 1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew)70g • Sałata 15g • Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2009kcal• Białko ogółem: 85,5g• Tłuszcz ogółem: 57g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g• Węglowodany ogółem: 316g• Cukry: 51g• Błonnik pokarmowy: 31,7g• Sód: 1794mg• Sól: 4,49g