

12.07.2024 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Makaron kolanka na mleku 300ml (A: 1,7)
- Blok drobiowy 30g (A: 1,6,7,9,10)
- Sałatka jarzynowa ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3, 9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

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



**OBIAD**

- Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 110g (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska ( kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylią, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka 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( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2364kcal</li><li>• Białko ogółem: 95,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 70g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe:13g</li><li>• Węglowodany ogółem: 375g</li><li>• Cukry: 61g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 37,7g</li><li>• Sód: 1647mg</li><li>• Sól: 4,12g</li></ul>