



23.07.2024 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Szynka drobiowa 50g (A: 1,6,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt . 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maślanka naturalna 1szt 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/100ml (A: 1) • Ryż na sypko 200g • Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (czarna rzepa, marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g (A:7) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g ◦ Chleb zwykły 50g (A: 1) ◦ Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) ◦ Masło roślinne miękkie 15g ◦ Pomidor plastry 70g ◦ Sałata 10g ◦ 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: 2286kcal• Białko ogółem: 92,5g• Tłuszcz ogółem: 73g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g• Węglowodany ogółem: 345g• Cukry: 55g• Błonnik pokarmowy: 35,7g• Sód: 1634mg• Sól: 4,01g