


## 26.07.2024 - Piątek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaron kolanka na mleku 300ml (A: 1,7)</li> <li>• Szyńka szkolna wieprzowa 30g (A: 1,6,7,9,10)</li> <li>• Sałatka jarzynowa ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3, 9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)</li> <li>• Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 00g /100ml (A: 1,4)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Surówka z kapusty kiszonej, cebuli, marchewki i natki pietruszki z olejem rzepakowym 150g,</li> <li>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser topiony 50g (A: 7)</li> <li>• Szyńka szkolna wieprzowa 20g (A: 1,6,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>

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: 2312kcal</li><li>• Białko ogółem: 96,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 76g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe:21 g</li><li>• Węglowodany ogółem: 340g</li><li>• Cukry: 59g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,7g</li><li>• Sód: 1894mg</li><li>• Sól: 4,74g</li></ul>