



31.07.2024 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7) • Szyńka zielonogórska wieprzowa 20g (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
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel z jabłkiem (kisiel, jabłka, cukier) 200ml (A: 1)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Filet drobiowy pieczony z ziołami (pierś z kurczaka, bazylija, nać pietruszki, sól, pieprz, olej rzepakowy) 150g • Ryż na sypko 200g • Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2109kcal• Białko ogółem: 87,5g• Tłuszcz ogółem: 57g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 16g• Węglowodany ogółem: 336g• Cukry: 58g• Błonnik pokarmowy: 28,7g• Sód: 1345mg•Sól: 3,36g