

## 16.08.2024 - Piątek



### **I ŚNIADANIE**

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Jajko gotowane 50g
- Polędwica drobiowa 20g (A;1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa ryżowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ryż, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Sznyceł mielony z dorsza z ziołami - smażony (filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz ) 100g (A: 1,3,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z marchwi i chrzanu (marchew ,chrzan, śmietana) 150g (A:7)
- Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek małosolny plastry 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: 2273kcal</li><li>• Białko ogółem: 90,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 62</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g</li><li>• Węglowodany ogółem: 373g</li><li>• Cukry: 73g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 38,7g</li><li>• Sód: 1858mg</li><li>• Sól: 4,65g</li></ul>