

20.08.2024 - Wtorek



**I ŚNIADANIE**

- 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 tarta 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Kefir 1szt 150ml (A: 7)



**OBIAD**

- 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/150ml (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
- 

**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
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	<b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
<b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2288kcal</li><li>• Białko ogółem: 91,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 75g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g</li><li>• Węglowodany ogółem: 342g</li><li>• Cukry: 56g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 35,7g</li><li>• Sód: 1571mg</li><li>• Sól: 3,93g</li></ul>