

## 21.08.2024 - Środa



### **I ŚNIADANIE**

- Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka szkolna wieprzowa 20g (A: 1,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200g (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)
- Gołąbek leniwy duszony w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, przecier pomidorowy, jajo, śmietanka, sól, pieprz) 100g/100ml (A: 1,3,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane 150g
- Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew ,pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 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: 2261kcal</li><li>• Białko ogółem: 102,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 54g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g</li><li>• Węglowodany ogółem: 368g</li><li>• Cukry: 68g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,7g</li><li>• Sód: 1571mg</li><li>• Sól: 3,93g</li></ul>