

## 13.09.2024 - Piątek



### **I ŚNIADANIE**

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka Gerwazego drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- 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**

- Galaretkę truskawkową z jogurtem 220g (A: 1,7)



### **OBIAD**

- Zupa ryżowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, 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 kapusty białej z marchewką(kapusta biała, marchew cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pasta 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 świeży 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: 2194,6kcal</li><li>• Białko ogółem: 89,1g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 62,1g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 12,1g</li><li>• Węglowodany ogółem: 350,6g</li><li>• Cukry: 59,4g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31,9g</li><li>• Sód: 1542,1mg</li><li>• Sól: 3,86g</li></ul>