

## 19.09.2024 - Czwartek



### **I ŚNIADANIE**

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)
- Ser żółty 50g (A: 7)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Kefir 1szt. 150g (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10)
- 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
- Sałata lodowa z ze śmietaną 150g (A: 7)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Szyńka szkolna wieprzowa 60g (A: 1,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew)70g
- Sałata 15g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>KOLACJA II</b><br/><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>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: 2008,6kcal</li><li>• Białko ogółem: 85,3g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 57g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8g</li><li>• Węglowodany ogółem: 316,4g</li><li>• Cukry: 51,3g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,1g</li><li>• Sód: 1793,7mg</li><li>• Sól: 4,48g</li></ul> |