

15.11.2024 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szyńka Gerwazego drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Galaretka truskawkowa z jogurtem 220g (A: 1,7)



**OBIAD**

- Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska ( kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- 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 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2203kcal</li><li>• Białko ogółem: 98,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 63g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 13g</li><li>• Węglowodany ogółem: 340g</li><li>• Cukry: 52g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31,7g</li><li>• Sód: 1667mg</li><li>• Sól: 4,17g</li></ul>