

## 24.12.2024 - Wtorek



### **I ŚNIADANIE**

- Kasza jęczmienna na mleku 350ml (A: 1,7)
- Pasta z jajka z pietruszką zieloną 80g (A: 3,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Kefir 1szt 180ml (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa koperkowa z ziemniakami (korpus kurczaka, włoszczyzna, koperek, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Kluski leniwe (twaróg, ziemniaki, jajko, mąka pszenna, cukier, olej rzepakowy, sól) 300g (A: 1,3,7)
- Surówka wielowarzywna ( marchew, pietruszka, seler, jabłka, kwasek cytrynowy, śmietana, sól, pieprz) 150g (A:7,9)
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka) 250ml

### **KOLACJA I**

- Barszcz czerwony czysty ( buraki, włoszczyzna, koncentrat barszczu, kwasek cytrynowy, jarzynka naturalna -przyprawa, ziele angielskie, liść laurowy, sól pieprz) 250ml (A: 1,6,7,9,10)
- Dorsz smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 80g (A: 1,4)
- Pierogi z kapustą i grzybami (mąka pszenna, kapusta kiszona, grzyby, jajko, olej rzepakowy, sól ,pieprz) 150g (A: 1,3)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomarańcza 100g
- Sałata 10g
- Ciasto drożdżowe z twarogiem (mąka pszenna, twaróg, jajko, drożdże, cukier, sól ) 60g (A: 1,3,7)
- 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: 3095kcal</li><li>• Białko ogółem: 135,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 134g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 50g</li><li>• Węglowodany ogółem: 367g</li><li>• Cukry: 75g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,7g</li><li>• Sód: 1833mg</li><li>• Sól: 4,58g</li></ul>