

## 30.12.2024 - Poniedziałek



### **I ŚNIADANIE**

- Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)
- Pasta z twarogu ze szczypiorkiem( twaróg, mleko, natka pietruszki sól) 80g (A:7)
- 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**

- Jogurt naturalny z jabłkiem 1szt 200ml (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)
- Brokuły gotowane 150g
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka) 250ml

### **KOLACJA I**

- Połędwica królewiecka drobiowa 60g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew plastry z koperkiem 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: 2128kcal</li><li>• Białko ogółem: 88,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 47g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 16g</li><li>• Węglowodany ogółem: 364g</li><li>• Cukry: 76g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,7g</li><li>• Sód: 1859mg</li><li>• Sól: 4,65g</li></ul>