

07.03.2025 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)
- Szyńka zielonogórska wieprzowa 20g (A: 1,3,6,9,10)
- Jajko gotowane 1szt 50g
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: 7)



**OBIAD**

- Zupa krupnik jaglany (korpus kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 4,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 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 małosolny 70g
- Sałata 10g
- 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: 2301kcal</li><li>• Białko ogółem: 87,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 60g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g</li><li>• Węglowodany ogółem: 391g</li><li>• Cukry:65 g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 38,7g</li><li>• Sód: 1986mg</li><li>• Sól: 4,97g</li></ul> |