

28.03.2025 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml(A: GLU,MLE)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Jajko gotowane 1szt 50g (A: JAJ)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU )
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

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



**OBIAD**

- Zupa krupnik jaglany (korpus kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: SEL)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól , pieprz) 100g/150ml (A: RYB,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze (marchew, kalafior, brokuł) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: GOR)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża 70g
- Sałata masłowa 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: 2109,5kcal</li><li>• Białko ogółem: 81,2g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 54,4g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9g</li><li>• Węglowodany ogółem: 343,7g</li><li>• Cukry: 89,9g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 42,2g</li><li>• Sód: 2541mg</li><li>• Sól: 6,35g</li></ul>