

03.06.2025 - Wtorek



**I ŚNIADANIE**

- Kasza manna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Jajko gotowane na twardo 1szt /50g (A: JAJ)
- Szyńka drobiowa gotowana 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Kefir 1szt /150g (A: MLE)



**OBIAD**

- Botwinka (kości wieprzowe, botwinka, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL)
- Makaron z mięsem wieprzowym- gotowany ( makaron łazanki, łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, sól , pieprz, ) 300g(A: GLU,JAJ)
- Kapusta kiszona gotowana ( kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z makreli wędzonej (makreła wędzona,jajko, cebula, ogórek kiszony, majonez, ketchup, pieprz czarny) 80g (A: RYB, JAJ, GOR)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 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: 2016,3kcal</li><li>• Białko ogółem: 75,8g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 69,9g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe:21,9g</li><li>• Węglowodany ogółem: 278,8g</li><li>• Cukry: 77,6g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,4g</li><li>• Sód: 2284,9mg</li><li>• Sól: 5,71g</li></ul>