

## 18.11.2025 - Wtorek



### **I ŚNIADANIE**

- Zupa mleczna z ryżem 300ml (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 30g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Sałatka jarzynowa (włoszczyzna mrożona kostka, ziemniaki ,jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, jajo, majonez, musztarda ,sól ,pieprz czarny) 100g (A: JAJ,SEL,GOR)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU )
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Maślanka z truskawkami (maślanka, truskawki, cukier) 200ml (A: MLE)



### **OBIAD**

- Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka, natka pietruszki, liść laurowy ,ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE,SEL)
- Sznycel mielony z dorsza, z ziołami- smażony ( filet z dorsza, mąka pszenna, bułka tarta, jajo, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 100g (A: GLU,JAJ,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z marchewką z olejem rzepakowym (kapusta kiszona, marchew, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy ,pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Szyńka szkolna wieprzowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2104,6kcal</li><li>• Białko ogółem: 79,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 68,1g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 14,6g</li><li>• Węglowodany ogółem: 299,7g</li><li>• Cukry: 71,1g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32g</li><li>• Sód: 1476,7mg</li><li>• Sól: 3,69g</li></ul>