

28.11.2023 - Wtorek



**I ŚNIADANIE**

- Kasza manna na mleku 300ml(A: 1,7)
- Połędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Jajko gotowane 1szt. 50g (A: 3)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Sok wieloowocowy 200ml



**OBIAD**

- Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami ( kości wieprzowe, włoszczyzna, buraki, fasola, kapusta biała, ziemniaki, śmietanka, czosnek, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Pierogi z twarogiem-gotowane ( twaróg, jajka, mąka pszenna, cukier waniliowy, olej rzepakowy, sól ) 300g (A: 1,3,7)
- Surówka z selera i jabłka(seler, jabłko, śmietana) 100g (A: 7,9)
- Pomarańcza 50g
- Jogurt naturalny 100ml (A: 7)
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z makreli wędzonej (makreła wędzona, ogórki kiszane, cebula, pieprz) 80g (A: 4)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy ( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2276 kcal</li><li>• Białko ogółem: 103g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 57g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19 g</li><li>• Węglowodany ogółem: 365g</li><li>• Cukry: 58 g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 34 g</li><li>• Sód: 1917 mg</li><li>• Sól: 4,79g</li></ul>