

## 27.01.2025 - Poniedziałek



### **I ŚNIADANIE**

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: 3,9,10)
- Szynka pomorska drobiowa 30g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)



### **OBIAD**

- Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron, fasola biała, mąka pszenna, cebula, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 4,7)
- Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew) 150g
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Ser topiony 50g (A: 7)
- Blok drobiowy 20g (A:1,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <b>KOLACJA II</b><br><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br>Mus warzywno - owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g  |
| <b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2516kcal</li><li>• Białko ogółem: 98,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 82g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 30g</li><li>• Węglowodany ogółem: 385g</li><li>• Cukry: 68g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 41,7g</li><li>• Sód: 1912mg</li><li>• Sól: 4,8g</li></ul> |