



18.09.2024 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7) • Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: 1,3,6,9,10) • Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, woszczyzna, ogórki kiszzone, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/150ml (A: 1) • Ryż na sytko 200g • Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, natka pietruszki sól) 80g (A:7) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g(A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Dynia gotowana 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2425,4kcal• Białko ogółem: 91,5g• Tłuszcz ogółem: 82,7g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7g• Węglowodany ogółem: 353,7g• Cukry: 58g• Błonnik pokarmowy: 26,9g• Sód: 1414,5mg• Sól: 3,54g