


## 02.10.2024 - Środa

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)</li> <li>• Serek fromage 40g (A: 7)</li> <li>• Szynka pomorska drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt.25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Biała rzodkiew ze szczypiorkiem 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny z jabłkiem 200g (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)</li> <li>• Gołąbek duszony w sosie pomidorowym z mięsem wieprzowym (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, ryż, kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,7)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Brokuły gotowane 150g</li> <li>• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poledwica sopocka wieprzowa 60g (A;1,3,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2126kcal</li><li>• Białko ogółem: 86,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 45g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g</li><li>• Węglowodany ogółem: 372g</li><li>• Cukry: 68g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 35,7g</li><li>• Sód: 1962mg</li><li>• Sól: 4,91g</li></ul>