

08.10.2024 - Wtorek



**I ŚNIADANIE**

- Kasza jęczmienna 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
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Sok wieloowocowy 200ml



**OBIAD**

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, kwasek cytrynowy, śmietanka, 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 marchwi i jabłka (marchew ,jabłko, śmietana) 150g (A:7)
- Jogurt naturalny 100ml (A: 7)
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z makreli wędzonej z ogórkiem kiszonym ( makrela wędzona, ogórek kiszony, cebula, pieprz, majonez, ketchup) 80g (A:3,4,6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 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: 2601,9kcal</li><li>• Białko ogółem: 85,9g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 87,6g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9g</li><li>• Węglowodany ogółem: 397,2g</li><li>• Cukry: 74,2g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31,7g</li><li>• Sód: 1993,8mg</li><li>• Sól: 4,98g</li></ul>