

## 09.10.2024 - Środa



### **I ŚNIADANIE**

- 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 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Kisiel z jabłkiem (kisiel, jabłka, cukier) 200ml (A: 1)



### **OBIAD**

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Filet drobiowy pieczony z ziołami (pierś z kurczaka, bazylią, nać pietruszki, sól, pieprz, olej rzepakowy) 150g
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (A: 7)
- Chleb zwykły 2szt 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

	<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: 2109,1kcal</li><li>• Białko ogółem: 87,9g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 57,3g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,1g</li><li>• Węglowodany ogółem: 336,1g</li><li>• Cukry: 57,7g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 28,4g</li><li>• Sód: 1345,4mg</li><li>•</li></ul> <p>Sól: 3,36g</p>