

## 16.10.2024 - Środa



### **I ŚNIADANIE**

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)
- Pasta z twarogu ze szczypiorem( twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:7)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior , nać pietruszki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,6,7,9,10)
- Roladka drobiowa pieczona, półmięsa w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, groszek mrożony, mąka pszenna, , śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1, 7, 9)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska ( kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Połędwica sopocka wieprzowa 50g (A: 1,3,6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Kawa zbożowa z mlekiem 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: 2112kcal</li><li>• Białko ogółem: 101,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 62g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g</li><li>• Węglowodany ogółem: 320g</li><li>• Cukry: 53g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,7g</li><li>• Sód: 1585mg</li><li>• Sól: 3,96g</li></ul>