

## 17.10.2024 - Czwartek



### **I ŚNIADANIE**

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Szyńka drobiowa 20g (A: 1,6,9,10)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły 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**

- Kefir 1szt. 150g (A: 7)



### **OBIAD**

- Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, oregano, rozmaryn, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)
- Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Paszтет borowy drobiowo-wieprzowy z jagnięciną 60g (A;1,6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 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: 2286kcal</li><li>• Białko ogółem: 91,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem:80 g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g</li><li>• Węglowodany ogółem: 329g</li><li>• Cukry: 56g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,7g</li><li>• Sód: 1455mg</li><li>• Sól: 3,64g</li></ul>