

## 23.10.2024 - Środa

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)</li> <li>• Pasta z twarogu ze szczypiorem( twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:7)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Papryka paski 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 1szt. 150g (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior , nać pietruszki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,6,7,9,10)</li> <li>• 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)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Surówka meksykańska ( kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz)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>• Połędwica 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>• Rzodkiewka tarta 60g</li> <li>• Sałata 20g</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(A: 1,7)</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: 2123kcal</li><li>• Białko ogółem: 101,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 62g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g</li><li>• Węglowodany ogółem: 322g</li><li>• Cukry: 53g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,7g</li><li>• Sód: 1581mg</li><li>• Sól: 3,95g</li></ul>