



## 29.10.2024 - Wtorek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13)</li> <li>• Szynka drobiowa 50g (A: 1,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Rzodkiewka tarta 60g</li> <li>• Sałata 20g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefir 1szt 150ml (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10)</li> <li>• Gulasz mięsny wieprzowy duszony( łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/150ml (A: 1)</li> <li>• Ryż na sypko 200g</li> <li>• Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (czarna rzepa, marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g (A:7)</li> <li>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylią, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</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: 2288kcal</li><li>• Białko ogółem: 91,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 75g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g</li><li>• Węglowodany ogółem: 342g</li><li>• Cukry: 56g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 35,7g</li><li>• Sód: 1571mg</li><li>• Sól: 3,93g</li></ul>