

## 21.11.2024 - Czwartek



### **I ŚNIADANIE**

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Szyńka słoneczna drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Maślanka naturalna 200ml (A:7)



### **OBIAD**

- Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Gulasz mięsny wieprzowy - duszony (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz) 200g (A: 1)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Paszтет borowy z jagnięciną drobiowo-wieprzowy 60g (A:1,6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 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: 2418kcal</li><li>• Białko ogółem: 87,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 93g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 28g</li><li>• Węglowodany ogółem: 337g</li><li>• Cukry: 56g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,7g</li><li>• Sód: 1574mg</li><li>• Sól: 3,9g</li></ul>