

## 05.11.2025 - Środa



### **I ŚNIADANIE**

- Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (A: GLU,MLE)
- Pasta twarogowa z natką pietruszki 80g (A: MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

- Jogurt naturalny 1szt 150g (A: MLE)



### **OBIAD**

- Zupa wiejska z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, liść laurowy, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)
- Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą sosie pomidorowym, duszony (łopatka wieprzowa, kapusta biała, ryż, cebula, mąka pszenna, bułka tarta, przecier pomidorowy, jajo, śmietana 30%, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane na parze 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pasta z makreli wędzonej (makrela wędzona, jaja, cebula, majonez, ketchup, pieprz czarny) 80g (A:JAJ, RYB,GOR)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

	<b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
<b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2209,8kcal</li><li>• Białko ogółem: 100,1g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 64,3g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,6g</li><li>• Węglowodany ogółem: 317,9g</li><li>• Cukry: 74,7g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,1g</li><li>• Sód: 2301,2mg</li><li>• Sól: 5,75g</li></ul>