

## 19.11.2025 - Środa



### **I ŚNIADANIE**

- Zupa mleczna z makaronem świderki 300ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Pasta twarogowa ze szczypiorem( ser biały półtłusty , mleko, szczypior, sól, pieprz czarny) 80g (A:MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU )
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona tarta 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

### **II ŚNIADANIE**

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



### **OBIAD**

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior , natka pietruszki, ziemniaki, śmietanka, liść laurowy ,ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE,SEL)
- Szyńka wieprzowa pieczona w sosie własnym(szyńka wieprzowa ,włoszczyzna, olej rzepakowy , mąka pszenna, majeranek, papryka słodka, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,SEL)
- Kasza gryczana 200g
- Surówka meksykańska ( kapusta biała, marchew, por, kukurydza, natka pietruszki, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

### **KOLACJA I**

- Pierś delikatna z kurnej pólki 60g
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 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: 1989,7kcal</li><li>• Białko ogółem: 99,3g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 56,1g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 14,8g</li><li>• Węglowodany ogółem: 280,8g</li><li>• Cukry: 71,1g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31,2g</li><li>• Sód: 1059mg</li><li>• Sól: 2,65g</li></ul>