SZPITALE ZACHODNIOPOMORSKIE SPZOZ
71-730 SZCZECIN, UL. STRZAŁOWSKA 22

# 13.11.2026 PIĄTEK

| | ŚNIADANIE | Kcal | OBIAD | Kcal | KOLACJA | Kcal | KOLACJA 2 | Kcal | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **D01. DIETA PODSTAWOWA** | Kasza jaglana na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml | 209 | Zupa pomidorowa z makaronem (**GLU PSZ, SEL, MLE**) 400ml | 250 | Herbata czarna b/c 200ml | 0 | Kefir (**MLE**) sokólski 180ml | 90 | **EN:** | **2366** | **kcal** |
| | Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) z/c 200ml | 26 | Filet z łososia (**RYB**) z pieca z sosem koperkowym (**GLU PSZ, MLE**) 100/100g | 358 | Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g | 179 | | | **B:** | **112,901** | **g** |
| | Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g | 256 | Ziemniaki z wody 200g | 216 | Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 35g | 79 | | | **T:** | **89,9544** | **g** |
| | Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g | 75 | Surówka z marchewki z jabłkiem, porem (**MLE, JAJ, GOR**) 120g | 78 | Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g | 75 | | | w tym nasycone | **32,1393** | **g** |
| | Jajecznica (**JAJ**) na parze 100g | 140 | Kompot z owoców leśnych z/c 200ml | 35 | Sałatka jarzynowa (**JAJ, SEL**) z majonezem (**JAJ, GOR**) 100g | 172 | | | **W:** | **289,978** | **g** |
| | Baton drobiowy 40g | 44 | | | Ser (**MLE**) topiony trójkącik 17g | 52 | | | w tym cukry: | **13,8287** | **g** |
| | Pomidor 100g | 17 | | | Liść sałaty 10g | 2 | | | **Błonnik:** | **26,0362** | **g** |
| | Papryka 30g | 11 | | | | | | | **Sód:** | **3632,83** | **mg** |
| | Sałata liście 10g | 2 | | | | | | | | | |
| | | **780** | | **937** | | **559** | | **90** | | | |
| **D02. DIETA ŁATWOSTRAWNA** | Kasza jaglana na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml | 209 | Zupa pomidorowa z makaronem (**GLU PSZ, SEL, MLE**) 400ml | 250 | Herbata czarna b/c 200ml | 0 | Kefir (**MLE**) sokólski 180ml | 90 | **EN:** | **2265** | **kcal** |
| | Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) b/c 200ml | 26 | Filet z łososia (**RYB**) z pieca z sosem koperkowym (**GLU PSZ, MLE**) 100/100g | 358 | Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g | 256 | | | **B:** | **112,934** | **g** |
| | Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g | 256 | Ziemniaki z wody 200g | 216 | Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g | 75 | | | **T:** | **81,3836** | **g** |
| | Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g | 75 | Brokuły z wody 120g | 36 | Sałatka jarzynowa (**JAJ, SEL**) z olejem 100g | 126 | | | w tym nasycone | **31,5603** | **g** |
| | Jajecznica (**JAJ**) na parze 100g | 140 | Kompot z owoców leśnych z/c 200ml | 35 | Serek tartare (**MLE, RYB**) 20g | 52 | | | **W:** | **281,706** | **g** |
| | Baton drobiowy 40g | 44 | | | Liść sałaty 10g | 2 | | | w tym cukry: | **11,4845** | **g** |
| | Pomidor 100g | 17 | | | | | | | **Błonnik:** | **23,185** | **g** |
| | Sałata liście 10g | 2 | | | | | | | **Sód:** | **3382,31** | **g** |
| | | **769** | | **895** | | **511** | | **90** | | | |
| **D03. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | Kasza jaglana na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml | 209 | Zupa pomidorowa z makaronem (**GLU PSZ, SEL, MLE**) 400ml | 250 | Herbata czarna b/c 200ml | 0 | Bułka graham (**GLU PSZE**) z masłem (**MLE**), wędliną i warzywami | 184 | **EN:** | **2390** | **kcal** |
| | Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) b/c 200ml | 1 | Filet z łososia (**RYB**) z pieca z sosem koperkowym (**GLU PSZ, MLE**) 100/100g | 358 | Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 100g | 226 | | | **B:** | **119,108** | **g** |
| | Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 100g | 226 | Ziemniaki z wody 200g | 216 | Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g | 75 | Kefir (**MLE**) sokólski 180ml | 90 | **T:** | **88,8945** | **g** |
| | Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g | 75 | Surówka z marchewki z jabłkiem, porem (**MLE, JAJ, GOR**) 120g | 78 | Sałatka jarzynowa (**JAJ, SEL**) z olejem 100g | 126 | | | w tym nasycone | **34,3363** | **g** |
| | Jajecznica (**JAJ**) na parze 100g | 140 | Kompot z owoców leśnych b/c 200ml | 19 | Serek tartare (**MLE, RYB**) 20g | 52 | | | **W:** | **298,721** | **g** |
| | Baton drobiowy 40g | 44 | | | Liść sałaty 10g | 2 | | | w tym cukry: | **9,0345** | **g** |
| | Pomidor 100g | 17 | | | | | | | **Błonnik:** | **31,784** | **g** |
| | Sałata liście 10g | 2 | | | | | | | **Sód:** | **3413,26** | **g** |
| | | **714** | | **921** | | **481** | | **274** | | | |
| **D05. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | Kasza jaglana na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml | 209 | Zupa pomidorowa z makaronem (**GLU PSZ, SEL, MLE**) 400ml | 250 | Herbata czarna b/c 200ml | 0 | Kefir (**MLE**) sokólski 180ml | 90 | **EN:** | **2151** | **kcal** |
| | Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) b/c 200ml | 26 | Filet z łososia (**RYB**) z pieca z sosem koperkowym (**GLU PSZ, MLE**) 100/100g | 358 | Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g | 256 | | | **B:** | **104,839** | **g** |
| | Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g | 256 | Ziemniaki z wody 200g | 216 | Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g | 37 | | | **T:** | **63,7735** | **g** |
| | Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g | 37 | Brokuły z wody 120g | 36 | Sałatka jarzynowa (**JAJ, SEL**) z olejem 100g | 126 | | | w tym nasycone | **23,1483** | **g** |
| | Baton drobiowy 60g | 66 | Kompot z owoców leśnych z/c 200ml | 35 | Serek tartare (**MLE, RYB**) 20g | 52 | | | **W:** | **301,151** | **g** |
| | Miód nektarowy 25g | 80 | | | Liść sałaty 10g | 2 | | | w tym cukry: | **12,1045** | **g** |
| | Pomidor 100g | 17 | | | | | | | **Błonnik:** | **23,185** | **g** |
| | Sałata liście 10g | 2 | | | | | | | **Sód:** | **3183,91** | **g** |
| | | **693** | | **895** | | **473** | | **90** | | | |

Nie można całkowicie wykluczyć indywidualnej reakcji na produkty zawarte w żywności

**Lista składników alegrennych z oznaczeniami - załącznik II do rozporządzenia 1169/2011**

**Szczegółowy wykaz składników użytych z receptur kulinarnych dostępny jest w biurze Kuchni.**

**Szczegółowy wykaz diet przygotowywanych w Szpitalu dostępne są w biurze Kuchni**

**Legenda:**

**GLU PSZ** - Zboża zawierające gluten pszenny,
**GLU ŻYT** - Zboża zawierające gluten żytni,
**GLU OW** - Zboża zawierające gluten owsiany,
**GLU JĘCZ** - Zboża zawierające gluten jęczmienny
**GOR** - Gorczyca i produkty pochodne,
**EN:** energia [kcal]
**T:** tłuszcze

**SOJ** - Soja i pochodne,
**MLE** - Mleko i pochodne wraz z laktoza,
**ORZ** - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,
**SEL** - Seler i pochodne,
**MLE b/LAK** - Mleko i pochodne bez laktozy,
**B:** białko [g]
w tym nasycone w tym tłuszcze nasycone

**SEZ** - Nasiona sezamu i pochodne,
**S02** - Dwutlenek siarki / siarczyny,
**ŁUB** - Łubin i produkty pochodne,
**MCK** - Mięczaki i pochodne,
**OZI** - Orzeszki ziemne i pochodne,
**W:** węglowodany

**SKO** - Skorupiaki i pochodne
**JAJ** - Jaja i pochodne,
**RYB** - Ryby i pochodne,