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

18.11.2026 ŚRODA

	ŚNIADANIE	Kcal	OBIAD	Kcal	KOLACJA	Kcal	KOLACJA 2	Kcal			
	Zacierka jajeczna (**GLU PSZ, JAJ**) na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml	226	Krupnik jęczmienny (**GLU JĘCZ, SEL, MLE**) 400ml	337	Herbata czarna b/c 200ml	0	Mus owocowo-warzywny z mango w tubce 100g	70	**EN:**	**2752**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) b/c 200ml	26	Zraziki mielone smażone (**GLU PSZ, JAJ**) z sosem chrzanowym (**GLU PSZ, MLE, SO2**) 100/100g	396	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	179			**B:**	**100,887**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Ziemniaki z wody 200g	216	Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 35g	79			**T:**	**106,186**	**g**
D01. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 120g	91	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75			w tym nasycone	**33,8583**	**g**
PODSTAWOWA	Pasta twarogowa (**MLE**) z pieczoną papryką 150g	168	Kompot z owoców mieszanych z/c 200ml	35	Hummus (**SEZ**) klasyczny 115g	381			**W:**	**361,131**	**g**
	Banan 120g	116			Pomidor 100g	17			w tym cukry:	**26,2837**	**g**
	Ogórek świeży 30g	5			Sałata liście 10g	2			**Błonnik:**	**34,6716**	**g**
	Sałata liście 10g	2							**Sód:**	**2830,45**	**mg**
		874		**1075**		**733**		**70**			
	Zacierka jajeczna (**GLU PSZ, JAJ**) na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml	226	Krupnik jęczmienny (**GLU JĘCZ, SEL, MLE**) 400ml	337	Herbata czarna b/c 200ml	0	Mus owocowo-warzywny z mango w tubce 100g	70	**EN:**	**2470**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) b/c 200ml	26	Pulpet wołowy gotowany (**GLU PSZ, JAJ**) z sosem koperkowym (**GLU PSZ, MLE**) 100/100g	285	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256			**B:**	**111,122**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Ziemniaki z wody 200g	216	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75			**T:**	**71,7937**	**g**
D02. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Brokuły z wody 120g	36	Paprykarz warzywny (**SOJ**) Sante 115g	243			w tym nasycone	**29,2202**	**g**
ŁATWOSTRAWNA	Pasta twarogowa (**MLE**) z pieczoną papryką 150g	168	Kompot z owoców mieszanych z/c 200ml	35	Szynka z pasieki 40g	40			**W:**	**356,671**	**g**
	Banan 120g	116			Sałata liście 10g	2			w tym cukry:	**25,7445**	**g**
	Pomidor 30g	6							**Błonnik:**	**27,755**	**g**
	Sałata liście 10g	2							**Sód:**	**3830,85**	**mg**
		875		**909**		**616**		**70**			
	Zacierka jajeczna (**GLU PSZ, JAJ**) na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml	226	Krupnik jęczmienny (**GLU JĘCZ, SEL, MLE**) 400ml	337	Herbata czarna b/c 200ml	0	Bułka graham (**GLU PSZ**) z masłem (**MLE**), jajkiem (**JAJ**) i warzywami	190	**EN:**	**2626**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) b/c 200ml	1	Pulpet wołowy gotowany (**GLU PSZ, JAJ**) z sosem koperkowym (**GLU PSZ, MLE**) 100/100g	285	Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 100g	226			**B:**	**115,223**	**g**
D03. DIETA	Pieczywo razowe (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	226	Ziemniaki z wody 200g	216	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Owsianka (**GLU OW, MLE**) z bananem i truskawką w tubce 100g	73	**T:**	**84,2769**	**g**
Z OGRANICZENIEM	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 120g	91	Paprykarz warzywny (**SOJ**) Sante 115g	243			w tym nasycone	**32,4866**	**g**
ŁATWO	Pasta twarogowa (**MLE**) z pieczoną papryką 150g	168	Kompot z owoców mieszanych b/c 200ml	19	Szynka z pasieki 40g	40			**W:**	**371,051**	**g**
	Banan 120g	116			Sałata liście 10g	2			w tym cukry:	**21,3617**	**g**
PRZYSWAJALNYCH	Pomidor 30g	6							**Błonnik:**	**35,2186**	**g**
WĘGLOWODANÓW	Sałata liście 10g	2							**Sód:**	**33,45**	**mg**
	Ogórek świeży 50g	9									
		829		**948**		**586**		**263**			
	Zacierka jajeczna (**GLU PSZ, JAJ**) na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml	226	Krupnik jęczmienny (**GLU JĘCZ, SEL, MLE**) 400ml	337	Herbata czarna b/c 200ml	0	Mus owocowo-warzywny z mango w tubce 100g	70	**EN:**	**2394**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) b/c 200ml	26	Pulpet wołowy gotowany (**GLU PSZ, JAJ**) z sosem koperkowym (**GLU PSZ, MLE**) 100/100g	285	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256			**B:**	**111,052**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Ziemniaki z wody 200g	216	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g	37			**T:**	**63,5437**	**g**
D05. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g	37	Brokuły z wody 120g	36	Paprykarz warzywny (**SOJ**) Sante 115g	243			w tym nasycone	**23,7482**	**g**
ŁATWOSTRAWNA	Pasta twarogowa (**MLE**) z pieczoną papryką 150g	168	Kompot z owoców mieszanych z/c 200ml	35	Szynka z pasieki 40g	40			**W:**	**356,601**	**g**
	Banan 120g	116			Sałata liście 10g	2			w tym cukry:	**25,7445**	**g**
Z OGRANICZENIEM	Pomidor 30g	6							**Błonnik:**	**27,755**	**g**
TŁUSZCZU	Sałata liście 10g	2							**Sód:**	**3829,95**	**mg**
		837		**909**		**578**		**70**			

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 - Mieczaki i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
W: węglowodany

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