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

19.11.2026 CZWARTEK

	ŚNIADANIE	Kcal	OBIAD	Kcal	KOLACJA	Kcal	KOLACJA 2	Kcal			
	Kasza manna (**GLU PSZ**) na mleku 2% (**MLE**) 300ml	189	Zupa jarzynowa z ziemniakami (**GLU JĘCZ, SEL, MLE**) 400ml	236	Herbata czarna b/c 200ml	0	Skyr jogurt (**MLE**) typu islandzkiego naturalny 150g	96	**EN:**	**2267**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) b/c 200ml	26	Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym (**GLU PSZ**) 70/100g	338	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	179			**B:**	**118,328**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Ziemniaki z wody 200g	216	Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 35g	79			**T:**	**76,8324**	**g**
D01. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 120g	98	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75			w tym nasycone	**28,5989**	**g**
PODSTAWOWA	Polędwica sopocka (**GLU PSZ, SOJ**) 60g	58	Kompot z wiśni z/c 200ml	40	Sałatka z ryżu, fileta drobiowego, kukurydzy, ananasa z majonezem (**JAJ, GOR**) 100g	169			**W:**	**289,032**	**g**
	Pomidory koktajlowe 100g	17			Ser (**MLE**) żółty gouda 30g	105			w tym cukry:	**23,64**	**g**
	Papryka 30g	11			Sałata liście 10g	2			**Błonnik:**	**24,1375**	**g**
	Sałata liście 10g	2							**Sód:**	**3743,07**	**mg**
		634		**928**		**609**		**96**			
	Kasza manna (**GLU PSZ**) na mleku 2% (**MLE**) 300ml	189	Zupa jarzynowa z ziemniakami (**GLU JĘCZ, SEL, MLE**) 400ml	236	Herbata czarna b/c 200ml	0	Skyr jogurt (**MLE**) typu islandzkiego naturalny 150g	96	**EN:**	**2139**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) b/c 200ml	26	Zraz wieprzowy bity duszony w sosie własnym (**GLU PSZ, MLE**) 70/100g	214	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256			**B:**	**118,809**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Ziemniaki z wody 200g	216	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75			**T:**	**61,2954**	**g**
D02. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Szpinak oprószany (**GLU PSZ, MLE**) 120g	91	Sałatka z ryżu, fileta drobiowego, z marchewką, groszkiem z olejem 100g	231			w tym nasycone	**28,242**	**g**
ŁATWOSTRAWNA	Polędwica sopocka (**GLU PSZ, SOJ**) 60g	58	Kompot z wiśni z/c 200ml	40	Szynkowa zawsze bez dodatku E 40g	55			**W:**	**289,318**	**g**
	Pomidory koktajlowe 100g	17			Pomidor 30g	6			w tym cukry:	**16,442**	**g**
	Sałata liście 10g	2							**Błonnik:**	**23,1998**	**g**
									Sód:	**3621,77**	**mg**
		623		**797**		**623**		**96**			
	Kasza manna (**GLU PSZ**) na mleku 2% (**MLE**) 300ml	189	Zupa jarzynowa z ziemniakami (**GLU JĘCZ, SEL, MLE**) 400ml	236	Herbata czarna b/c 200ml	0	Bułka graham (**GLU PSZ**) z masłem (**MLE**), twarogiem (**MLE**) i warzywami	157	**EN:**	**2220**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) b/c 200ml	1	Zraz wieprzowy bity duszony w sosie własnym (**GLU PSZ, MLE**) 70/100g	214	Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 100g	226			**B:**	**125,467**	**g**
D03. DIETA	Pieczywo razowe (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	226	Ziemniaki z wody 200g	216	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Skyr jogurt (**MLE**) typu islandzkiego naturalny 150g	96	**T:**	**62,3712**	**g**
Z OGRANICZENIEM	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 120g	98	Sałatka z ryżu, fileta drobiowego, z marchewką, groszkiem z olejem 100g	231			w tym nasycone	**24,7412**	**g**
ŁATWO	Polędwica sopocka (**GLU PSZ, SOJ**) 60g	58	Kompot z wiśni b/c 200ml	24	Szynkowa zawsze bez dodatku E 40g	55			**W:**	**308,935**	**g**
	Pomidory koktajlowe 100g	17			Pomidor 30g	6			w tym cukry:	**18,0282**	**g**
PRZYSWAJALNYCH	Sałata liście 10g	2							**Błonnik:**	**31,5988**	**g**
WĘGLOWODANÓW	Papryka 50g	18							**Sód:**	**3301,04**	**mg**
		586		**788**		**593**		**253**			
	Kasza manna (**GLU PSZ**) na mleku 2% (**MLE**) 300ml	189	Zupa jarzynowa z ziemniakami (**GLU JĘCZ, SEL, MLE**) 400ml	236	Herbata czarna b/c 200ml	0	Skyr jogurt (**MLE**) typu islandzkiego naturalny 150g	96	**EN:**	**2063**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) b/c 200ml	26	Zraz wieprzowy bity duszony w sosie własnym (**GLU PSZ, MLE**) 70/100g	214	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256			**B:**	**118,739**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Ziemniaki z wody 200g	216	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g	37			**T:**	**53,0454**	**g**
D05. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g	37	Szpinak oprószany (**GLU PSZ, MLE**) 120g	91	Sałatka z ryżu, fileta drobiowego, z marchewką, groszkiem z olejem 100g	231			w tym nasycone	**22,77**	**g**
ŁATWOSTRAWNA	Polędwica sopocka (**GLU PSZ, SOJ**) 60g	58	Kompot z wiśni z/c 200ml	40	Szynkowa zawsze bez dodatku E 40g	55			**W:**	**289,248**	**g**
	Pomidory koktajlowe 100g	17			Pomidor 30g	6			w tym cukry:	**16,442**	**g**
Z OGRANICZENIEM	Sałata liście 10g	2							**Błonnik:**	**23,1998**	**g**
TŁUSZCZU									**Sód:**	**3620,87**	**mg**
		585		**797**		**585**		**96**			

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,