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

20.11.2026 PIĄTEK

	ŚNIADANIE	Kcal	OBIAD	Kcal	KOLACJA	Kcal	KOLACJA 2	Kcal			
	Płatki owsiane (**GLU OW**) na mleku 2% (**MLE**) 300ml	215	Zupa z soczewicy z ziemniakami (**GLU PSZ, SEL**) 400ml	289	Herbata czarna b/c 200ml	0	Mus owocowo-warzywny z mango w tubce 100g	70	**EN:**	**2478**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) z/c 200ml	26	Pierogi (**GLU PSZ, JAJ**) ruskie (**MLE**) z cebulką 220/10g	615	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	179			**B:**	**106,67**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Sałata zielona z sosem vinegrette 75g	52	Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 35g	79			**T:**	**87,8505**	**g**
D01. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Kompot z owoców mieszanych z/c 200ml	35	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75			w tym nasycone	**23,8498**	**g**
PODSTAWOWA	Jajko gotowane (**JAJ**) z sosem tatarskim (**MLE, JAJ, GOR**) 50/30g	212			Ryba (**RYB**) w sosie greckim (**GLU PSZ, SEL**) 100/100g	216			**W:**	**328,933**	**g**
	Indyk z pasieki 40g	37			Rukola 15g	3			w tym cukry:	**18,655**	**g**
	Mandarynka 80g	36							**Błonnik:**	**28,942**	**g**
	Pomidor 30g	6							**Sód:**	**3017,78**	**mg**
	Sałata liście 10g	2									
		865		**991**		**552**		**70**			
	Płatki owsiane (**GLU OW**) na mleku 2% (**MLE**) 300ml	215	Zupa z soczewicy z ziemniakami (**GLU PSZ, SEL**) 400ml	289	Herbata czarna b/c 200ml	0	Mus owocowo-warzywny z mango w tubce 100g	70	**EN:**	**2326**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% tł. (**MLE**) z/c 200ml	26	Pierogi (**GLU PSZ, JAJ**) ruskie (**MLE**) bez cebulki 220g	605	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256			**B:**	**105,438**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Sałata zielona z sosem vinegrette 75g	52	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75			**T:**	**72,9835**	**g**
D02. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Kompot z owoców mieszanych z/c 200ml	35	Ryba (**RYB**) w sosie greckim (**GLU PSZ, SEL**) bez cebuli 100/100g	210			w tym nasycone	**22,5045**	**g**
ŁATWOSTRAWNA	Jajko na miękko (**JAJ**) 50g	78			Rukola 15g	3			**W:**	**324,016**	**g**
	Indyk z pasieki 40g	37							w tym cukry:	**17,748**	**g**
	Mandarynka 80g	36							**Błonnik:**	**27,176**	**g**
	Pomidor 30g	6							**Sód**	**2974,80**	**mg**
	Sałata liście 10g	2									
		731		**981**		**544**		**70**			
	Płatki owsiane (**GLU OW**) na mleku 2% (**MLE**) 300ml	215	Zupa z soczewicy z ziemniakami (**GLU PSZ, SEL**) 400ml	289	Herbata czarna b/c 200ml	0	Bułka graham **(GLU PSZE)** z masłem (**MLE**), wędliną i warzywami	184	**EN:**	**2409**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) b/c 200ml	1	Pierogi (**GLU PSZ, JAJ**) ruskie (**MLE**) bez cebulki 220g	605	Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 100g	226			**B:**	**113,363**	**g**
D03. DIETA	Pieczywo razowe (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	226	Sałata zielona z sosem vinegrette 75g	52	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Mus owocowo-warzywny z mango w tubce 100g	70	**T:**	**77,5585**	**g**
Z OGRANICZENIEM	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Kompot z owoców mieszanych b/c 200ml	19	Ryba (**RYB**) w sosie greckim (**GLU PSZ, SEL**) bez cebuli 100/100g	210			w tym nasycone	**24,6905**	**g**
ŁATWO	Jajko na miękko (**JAJ**) 50g	78			Rukola 15g	3			**W:**	**334,109**	**g**
PRZYSWAJALNYCH	Indyk z pasieki 40g	37							w tym cukry:	**13,096**	**g**
WĘGLOWODANÓW	Mandarynka 80g	36							**Błonnik:**	**34,194**	**g**
	Pomidor 30g	6							**Sód**	**2915,61**	**mg**
	Sałata liście 10g	2									
		676		**965**		**514**		**254**			
	Płatki owsiane (**GLU OW**) na mleku 2% (**MLE**) 300ml	215	Zupa z soczewicy z ziemniakami (**GLU PSZ, SEL**) 400ml	289	Herbata czarna b/c 200ml	0	Mus owocowo-warzywny z mango w tubce 100g	70	**EN:**	**2254**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% tł. (**MLE**) z/c 200ml	26	Pierogi (**GLU PSZ, JAJ**) ruskie (**MLE**) bez cebulki 220g	605	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256			**B:**	**102,043**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Sałata zielona z sosem vinegrette 75g	52	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g	37			**T:**	**59,6915**	**g**
D05. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g	37	Kompot z owoców mieszanych z/c 200ml	35	Ryba (**RYB**) w sosie greckim (**GLU PSZ, SEL**) bez cebuli 100/100g	210			w tym nasycone	**59,6915**	**g**
ŁATWOSTRAWNA	Indyk z pasieki 60g	56			Rukola 15g	3			**W:**	**339,345**	**g**
Z OGRANICZENIEM	Dżem owocowy niskosłodzony 25g	63							w tym cukry	**23,648**	**g**
TŁUSZCZU	Mandarynka 80g	36							**Błonnik:**	**27,401**	**g**
	Pomidor 30g	6							**Sód:**	**3087,19**	**mg**
	Sałata liście 10g	2									
		697		**981**		**506**		**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 - Mleczaki i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
W: węglowodany

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