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

21.11.2026 SOBOTA

	ŚNIADANIE	Kcal	OBIAD	Kcal	KOLACJA	Kcal	KOLACJA 2	Kcal			
	Kasza jaglana na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml	209	Zupa koperkowa (**GLU PSZ, MLE, SEL**) z ziemniakami 400ml	267	Herbata czarna mieszana z miętą b/c 200ml	0	Jogurt (**MLE**) naturalny 150g	90	**EN:**	**2266**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) z/c 200ml	26	Gulasz wołowy (**GLU PSZ**) 70/100g	282	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256			**B:**	**107,593**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Kasza gryczana na sypko 150g	233	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75			**T:**	**79,5105**	**g**
D01. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Surówka wielowarzywna (**SEL, GOR**) z olejem rzepakowym 120g	102	Filet delikatesowy z kurcząt 60g	61			w tym nasycone	**27,9397**	**g**
PODSTAWOWA	Parówki z fileta indyka (**MLE**) 70g	143	Kompot z czarnej porzeczki z/c 200ml	31	Pomidor 100g	17			**W:**	**295,934**	**g**
	Musztarda (**GOR**) 20g	33			Sałata liście 10g	2			w tym cukry:	**17,8205**	**g**
	Jabłko 150g	95							**Błonnik:**	**27,558**	**g**
	Papryka 30g	11							**Sód:**	**3645,64**	**mg**
	Sałata liście 10g	2									
		850		**915**		**411**		**90**			
	Kasza jaglana na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml	209	Zupa koperkowa (**GLU PSZ, MLE, SEL**) z ziemniakami 400ml	267	Herbata czarna mieszana z miętą b/c 200ml	0	Jogurt (**MLE**) naturalny 150g	90	**EN:**	**2191**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) z/c 200ml	26	Gulasz wołowy (**GLU PSZ**) 70/100g	282	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256			**B:**	**105,364**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Kasza jęczmienna na sypko (**GLU JĘCZ**) 200g	262	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75			**T:**	**70,0685**	**g**
D02. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Brokuły z wody 120g	36	Filet delikatesowy z kurcząt 60g	61			w tym nasycone	**27,2873**	**g**
ŁATWOSTRAWNA	Parówki z fileta indyka (**MLE**) 70g	143	Kompot z czarnej porzeczki z/c 200ml	31	Pomidor 100g	17			**W:**	**300,111**	**g**
	Jabłko 150g	95			Sałata liście 10g	2			w tym cukry:	**15,1875**	**g**
	Pomidor 30g	6							**Błonnik:**	**27,718**	**g**
	Sałata liście 10g	2							**Sód:**	**3395,88**	**mg**
		812		**878**		**411**		**90**			
	Kasza jaglana na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml	209	Zupa koperkowa (**GLU PSZ, MLE, SEL**) z ziemniakami 400ml	267	Herbata czarna mieszana z miętą b/c 200ml	0	Bułka graham (**GLU PSZ**) z masłem (**MLE**), jajkiem (**JAJ**) i warzywami	190	**EN:**	**2335**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) b/c 200ml	1	Gulasz wołowy (**GLU PSZ**) 70/100g	282	Pieczywo razowe (**GLU PSZE, GLU ŻYT**) 100g	226			**B:**	**111,497**	**g**
D03. DIETA	Pieczywo razowe (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	226	Kasza gryczana na sypko 150g	233	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Jogurt (**MLE**) naturalny 150g	90	**T:**	**84,9405**	**g**
Z OGRANICZENIEM	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 10g	75	Surówka wielowarzywna (**SEL, GOR**) z olejem rzepakowym 120g	102	Filet delikatesowy z kurcząt 60g	61			w tym nasycone	**30,8032**	**g**
ŁATWO	Parówki z fileta indyka (**MLE**) 70g	143	Kompot z czarnej porzeczki b/c 200ml	15	Pomidor 100g	17			**W:**	**303,405**	**g**
PRZYSWAJALNYCH	Jabłko 150g	95			Sałata liście 10g	2			w tym cukry:	**11,1715**	**g**
WĘGLOWODANÓW	Pomidor 30g	6							**Błonnik:**	**34,223**	**g**
	Sałata liście 10g	2							**Sód:**	**3245,29**	**mg**
	Papryka 50g	18									
		775		**899**		**381**		**280**			
	Kasza jaglana na mleku 2% tł (**MLE**) 300ml	209	Zupa koperkowa (**GLU PSZ, MLE, SEL**) z ziemniakami 400ml	267	Herbata czarna mieszana z miętą b/c 200ml	0	Jogurt (**MLE**) naturalny 150g	90	**EN:**	**2115**	**kcal**
	Kawa inka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) z mlekiem 2% (**MLE**) z/c 200ml	26	Gulasz wołowy (**GLU PSZ**) 70/100g	282	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256			**B:**	**105,294**	**g**
	Pieczywo pszenno-żytnie (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) 100g	256	Kasza jęczmienna na sypko (**GLU JĘCZ**) 200g	262	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g	37			**T:**	**61,8185**	**g**
D05. DIETA	Masło extra 82% tł. porc. (**MLE**) 5g	37	Brokuły z wody 120g	36	Filet delikatesowy z kurcząt 60g	61			w tym nasycone	**21,8153**	**g**
ŁATWOSTRAWNA	Parówki z fileta indyka (**MLE**) 70g	143	Kompot z czarnej porzeczki z/c 200ml	31	Pomidor 100g	17			**W:**	**300,041**	**g**
Z OGRANICZENIEM	Jabłko 150g	95			Sałata liście 10g	2			w tym cukry:	**15,187**	**g**
TŁUSZCZU	Pomidor 30g	6							**Błonnik:**	**27,718**	**g**
	Sałata liście 10g	2							**Sód:**	**3394,98**	**mg**
		774		**878**		**373**		**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 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 laktozą,
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,