# JADŁOSPIS DEKADOWY 11.08.2025

## 1 dzień poniedziałek

### ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA ( 1) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Ryż na mleku | 180 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 50 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy ziarnisty | 150 |
| Jabłko | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa ogórkowa | 300 |
| Bitki wieprzowe w jarzynach | 100 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 200 |
| Sałata lodowa z sosem winegre | 120 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Polędwica drobiowa | 50 |
| Ser twarogowy chudy | 50 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Ryż na mleku | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser, Edamski tłusty | 30 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 50 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy ziarnisty | 150 |
| Jabłko | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa ogórkowa | 300 |
| Bitki wieprzowe w jarzynach | 100 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 200 |
| Sałata lodowa z sosem winegre | 120 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Polędwica drobiowa | 50 |
| Ser twarogowy chudy | 50 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Ryż na mleku | 180 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Papryka czerwona | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy ziarnisty | 150 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa ogórkowa | 300 |
| Bitki wieprzowe w jarzynach | 100 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 120 |
| Sałata lodowa z sosem winegre | 100 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Polędwica drobiowa | 50 |
| Ser twarogowy chudy | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Ryż na mleku | 180 |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Papryka czerwona | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy ziarnisty | 150 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa ogórkowa | 300 |
| Bitki wieprzowe w jarzynach | 100 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 200 |
| Sałata lodowa z sosem winegre | 120 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 150 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Polędwica drobiowa | 50 |
| Ser twarogowy chudy | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | Ilość g/ml | ALERGENT |
|---|---|---|
| Ryż na mleku | 180 | 1,7 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 60 | 7 |
| Ser twarogowy chudy | 50 | 7,8,9,10 |
| Jaja gotowane | 0 | 3 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Papryka czerwona | 0 | |
| Sałata | 35 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Serek twarogowy ziarnisty | 150 | |
| Jabłko pieczone | 100 | |
| **OBIAD** | | |
| Zupa ogórkowa | 300 | 1 7,9 |
| Bitki wieprzowe w jarzynach | 100 | 4 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 200 | |
| Sałata lodowa z sosem winegre | 100 | |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 0 | 7 |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Polędwica drobiowa | 50 | 7,8,9,10 |
| Ser twarogowy chudy | 100 | 7 |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW**

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 926,80 | 829,00 | 3 539,00 | 2 053,20 | **9 348,00** |
| *Energia kcal* | 697,10 | 197,50 | 845,20 | 487,90 | **2 227,70** |
| *Tłuszcz* | 22,62 | 6,85 | 37,10 | 10,94 | **77,50** |
| *Kw. nasycone* | 10,47 | 3,91 | 9,42 | 5,85 | **29,65** |
| *Węglowodany* | 100,70 | 17,05 | 105,26 | 72,99 | **295,99** |
| *Cukry* | 24,26 | 14,75 | 12,38 | 7,91 | **59,29** |
| *Białko* | 26,66 | 18,85 | 28,42 | 19,99 | **93,92** |
| *Sól* | 2,04 | 0,94 | 0,79 | 1,65 | **5,42** |
| *Błonnik* | 9,55 | 2,00 | 18,70 | 7,95 | **38,20** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 565,70 | 829,00 | 3 539,00 | 1 985,20 | **8 918,90** |
| | 609,00 | 197,50 | 845,20 | 470,30 | **2 122,00** |
| | 26,07 | 6,85 | 37,10 | 11,18 | **81,19** |
| | 12,40 | 3,91 | 9,42 | 5,90 | **31,62** |
| | 61,83 | 17,05 | 105,26 | 62,35 | **246,48** |
| | 10,16 | 14,75 | 12,38 | 10,58 | **47,86** |
| | 28,76 | 18,85 | 28,42 | 19,27 | **95,30** |
| | 2,38 | 0,94 | 0,79 | 1,65 | **5,76** |
| | 9,63 | 2,00 | 18,70 | 9,23 | **39,56** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 954,15 | 1 027,00 | 3 034,00 | 2 295,60 | **9 310,75** |
| | 704,70 | 244,50 | 724,60 | 546,60 | **2 220,40** |
| | 22,37 | 8,05 | 34,43 | 11,02 | **75,87** |
| | 10,43 | 4,77 | 9,10 | 5,96 | **30,26** |
| | 106,39 | 25,75 | 82,26 | 80,91 | **295,31** |
| | 21,64 | 18,65 | 11,94 | 7,61 | **59,83** |
| | 27,36 | 18,75 | 26,41 | 30,30 | **102,82** |
| | 2,05 | 0,94 | 0,78 | 1,70 | **5,47** |
| | 8,74 | 1,60 | 15,46 | 1,20 | **27,00** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 954,15 | 1 027,00 | 2 948,00 | 2 120,55 | **9 049,70** |
| | 662,95 | 349,50 | 845,20 | 504,85 | **2 362,50** |
| | 25,63 | 10,75 | 37,10 | 14,28 | **87,75** |
| | 12,89 | 6,42 | 9,42 | 8,41 | **37,14** |
| | 89,64 | 40,60 | 105,26 | 64,17 | **299,67** |
| | 21,39 | 25,55 | 12,38 | 7,37 | **66,69** |
| | 25,38 | 23,55 | 28,42 | 28,07 | **105,41** |
| | 1,72 | 1,10 | 0,79 | 1,63 | **5,24** |
| | 7,39 | 1,75 | 18,70 | 8,10 | **35,94** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 530,15 | 1 027,00 | 2 855,00 | 2 019,90 | **8432,05** |
| *Energia kcal* | 603,10 | 244,50 | 823,00 | 480,70 | **2151,3** |
| *Tłuszcz* | 6,18 | 8,05 | 34,78 | 3,67 | **52,68** |
| *Kw. nasycone* | 2,73 | 4,77 | 9,18 | 0,93 | **17,60** |
| *Węglowodany* | 118,29 | 25,75 | 104,84 | 80,80 | **329,68** |
| *Cukry* | 33,72 | 18,65 | 12,16 | 7,50 | **72,03** |
| *Białko* | 25,54 | 18,75 | 28,22 | 29,94 | **102,45** |
| *Sól* | 1,75 | 0,94 | 0,79 | 1,61 | **5,09** |
| *Błonnik* | 9,58 | 1,60 | 18,50 | 7,05 | **36,73** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10 gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek ssarki, 13. łubin, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej  Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej  Podpis

29.07.25r

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

# JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2025

## 2 dzień wtorek

## ŚNIADANIE

### DIETA PODSTAWOWA ( 1)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Kasza manna na mleku | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser, Edamski tłusty | 50 |
| Polędwica drobiowa | 30 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Ogórek | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 |
| Banan | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz ukraiński | 300 |
| Filet z piersi kurczaka duszony | 120 |
| Makaron gotowany pełnoziarnisty | 200 |
| Szpinak duszony ze śmietaną | 150 |
| Woda niegazowana | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok marchwiowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 40 |
| Ogórek kwaszony | 80 |
| Paprykarz szczeciński | 40 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 837,60 | 915,00 | 2 944,50 | 2 264,90 | **8 962,00** |
| *Energia kcal* | 674,50 | 218,00 | 717,20 | 539,00 | **2 148,70** |
| *Tłuszcz* | 24,86 | 3,15 | 13,25 | 19,10 | **60,35** |
| *Kw. nasycone* | 14,39 | 1,83 | 8,58 | 8,33 | **33,13** |
| *Węglowodany* | 82,67 | 41,65 | 95,85 | 74,58 | **294,74** |
| *Cukry* | 15,84 | 26,55 | 16,85 | 7,92 | **67,15** |
| *Białko* | 29,24 | 7,00 | 52,15 | 19,89 | **108,28** |
| *Sól* | 2,57 | 0,22 | 1,22 | 4,43 | **8,44** |
| *Błonnik* | 8,26 | 1,70 | 17,05 | 8,63 | **35,64** |

### DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Kasza manna na mleku | 0 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser, Edamski tłusty | 50 |
| Polędwica drobiowa | 30 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Ogórek | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 |
| Banan | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz ukraiński | 300 |
| Filet z piersi kurczaka duszony | 120 |
| Makaron gotowany pełnoziarnisty | 200 |
| Szpinak duszony ze śmietaną | 150 |
| Woda niegazowana | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok marchwiowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 40 |
| Ogórek kwaszony | 80 |
| Paprykarz szczeciński | 40 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 389,20 | 915,00 | 2 944,50 | 2 196,90 | **8 445,60** |
| *Energia kcal* | 566,60 | 218,00 | 717,20 | 521,40 | **2 023,20** |
| *Tłuszcz* | 22,22 | 3,15 | 13,25 | 19,34 | **57,95** |
| *Kw. nasycone* | 12,61 | 1,83 | 8,58 | 8,38 | **31,40** |
| *Węglowodany* | 61,74 | 41,65 | 95,85 | 63,94 | **263,17** |
| *Cukry* | 9,87 | 26,55 | 16,85 | 10,59 | **63,85** |
| *Białko* | 22,61 | 7,00 | 52,15 | 19,17 | **100,93** |
| *Sól* | 2,38 | 0,22 | 1,22 | 4,43 | **8,25** |
| *Błonnik* | 9,48 | 1,70 | 17,05 | 9,91 | **38,14** |

### DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Kasza manna na mleku | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy półtłusty w kawałku | 50 |
| Polędwica drobiowa | 30 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Ogórek | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 |
| Banan | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz czerwony | 300 |
| Filet z piersi kurczaka duszony | 120 |
| Makaron gotowany jasny | 200 |
| Szpinak duszony ze śmietaną | 150 |
| Woda niegazowana | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok marchwiowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 40 |
| Ogórek kwaszony | 80 |
| Paprykarz szczeciński | 40 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 486,45 | 915,00 | 2 205,50 | 2 299,80 | **7 906,75** |
| *Energia kcal* | 592,10 | 218,00 | 539,20 | 548,20 | **1 897,50** |
| *Tłuszcz* | 15,36 | 3,15 | 13,45 | 18,93 | **50,89** |
| *Kw. nasycone* | 8,75 | 1,83 | 9,45 | 8,30 | **28,33** |
| *Węglowodany* | 90,21 | 41,65 | 63,65 | 80,75 | **276,26** |
| *Cukry* | 14,97 | 26,55 | 11,45 | 5,87 | **58,84** |
| *Białko* | 26,09 | 7,00 | 41,85 | 20,30 | **95,24** |
| *Sól* | 1,84 | 0,22 | 1,06 | 4,43 | **7,55** |
| *Błonnik* | 7,60 | 1,70 | 4,75 | 1,88 | **15,93** |

### DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Kasza manna na mleku | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 200 |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Ser twarogowy półtłusty w kawałku | 100 |
| Polędwica drobiowa | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Ogórek | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 250 |
| Banan | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz czerwony | 300 |
| Filet z piersi kurczaka duszony | 120 |
| Makaron gotowany jasny | 200 |
| Szpinak duszony ze śmietaną | 150 |
| Woda niegazowana | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok marchwiowy | 150 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 0 |
| Ogórek kwaszony | 80 |
| Paprykarz szczeciński | 40 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 486,45 | 915,00 | 2 205,50 | 271,50 | 1 735,55 | **7 614,00** |
| *Energia kcal* | 614,55 | 300,00 | 539,20 | 64,50 | 413,25 | **1 931,50** |
| *Tłuszcz* | 21,03 | 5,05 | 13,45 | 0,15 | 14,87 | **54,54** |
| *Kw. nasycone* | 12,88 | 2,97 | 9,45 | 0,02 | 8,21 | **33,52** |
| *Węglowodany* | 77,27 | 53,75 | 63,65 | 16,95 | 63,61 | **275,23** |
| *Cukry* | 18,83 | 31,25 | 11,45 | 14,85 | 5,23 | **81,61** |
| *Białko* | 34,92 | 11,00 | 41,85 | 0,60 | 11,51 | **99,87** |
| *Sól* | 1,61 | 0,37 | 1,06 | 43,50 | 4,36 | **50,90** |
| *Błonnik* | 6,25 | 1,70 | 4,75 | 0,02 | 6,90 | **19,62** |

### DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)

| | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku | 30 | 1 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 | 7 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Ser twarogowy półtłusty w kawałku | 100 | 7 |
| Polędwica drobiowa | 0 | 7,8,9,10 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Ogórek | 0 | |
| Sałata | 35 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | 7 |
| Banan | 100 | |
| **OBIAD** | | |
| Barszcz czerwony | 300 | 1,7,9 |
| Filet z piersi kurczaka duszony | 80 | 1,3, 6 |
| Makaron gotowany jasny | 200 | |
| Szpinak duszony ze śmietaną | 150 | 1,7 |
| Woda niegazowana | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Sok marchwiowy | 0 | |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 40 | 7,8,9,10 |
| Ogórek kwaszony | 80 | |
| Paprykarz szczeciński | 40 | 3,7,9 |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 380,25 | 915,00 | 2 021,50 | 2 024,10 | **7340,85** |
| *Energia kcal* | 566,90 | 218,00 | 490,80 | 482,30 | **1758** |
| *Tłuszcz* | 9,67 | 3,15 | 12,03 | 11,58 | **36,43** |
| *Kw. nasycone* | 4,91 | 1,83 | 9,05 | 3,27 | **19,06** |
| *Węglowodany* | 90,39 | 41,65 | 63,65 | 80,64 | **276,33** |
| *Cukry* | 16,47 | 26,55 | 11,45 | 5,76 | **60,23** |
| *Białko* | 35,09 | 7,00 | 33,05 | 19,94 | **95,08** |
| *Sól* | 1,87 | 0,22 | 0,87 | 4,34 | **7,30** |
| *Błonnik* | 7,60 | 1,70 | 4,75 | 7,73 | **21,78** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10 gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. łubin, 14 mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby

28.07.25 r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

*JADŁOSPIS DEKADOWY 13.08.2025*

*3 dzień środa*

**ŚNIADANIE**

| *DIETA PODSTAWOWA ( 1)* | *Ilość g/ml* |
|---|---|
| Płatki ryżowe | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Parówki z kurczaka na gorąco | 30 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Rzodkiewka | 50 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 |
| Pomarańcza | 100 |
| **OBIAD** | |
| Rosół drobiowy z makaronem | 300 |
| Udko z kurczaka duszone | 120 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Surówka marchewka z jabłkiem | 150 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Serek twarogowy homogenizowany waniliowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 |
| Szynkówka wieprzowa | 40 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Pomidor | 100 |
| Cytryna | 5 |
| Ogórek kwaszony | 50 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| *DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)* | *Ilość g/ml* |
|---|---|
| Płatki ryżowe | 0 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Parówki z kurczaka na gorąco | 30 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Rzodkiewka | 50 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 |
| Pomarańcza | 100 |
| **OBIAD** | |
| Rosół drobiowy z makaronem | 300 |
| Udko z kurczaka duszone | 120 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Surówka marchewka z jabłkiem | 150 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Serek twarogowy homogenizowany waniliowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 |
| Szynkówka wieprzowa | 40 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Pomidor | 100 |
| Cytryna | 5 |
| Ogórek kwaszony | 50 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| *DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12)* | *Ilość g/ml* |
|---|---|
| Płatki ryżowe | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Parówki z kurczaka na gorąco | 30 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Rzodkiewka | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 |
| Pomarańcza | 100 |
| **OBIAD** | |
| Rosół drobiowy z makaronem | 300 |
| Udko z kurczaka duszone | 120 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Surówka marchewka z jabłkiem | 150 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 |
| Szynkówka wieprzowa | 40 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Ogórek kwaszony | 50 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| *DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9)* | *Ilość g/ml* |
|---|---|
| Płatki ryżowe | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Parówki z kurczaka na gorąco | 30 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Rzodkiewka | 50 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 |
| Pomarańcza | 100 |
| **OBIAD** | |
| Rosół drobiowy z makaronem | 300 |
| Udko z kurczaka duszone | 120 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Surówka marchewka z jabłkiem | 150 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Serek twarogowy homogenizowany wanil | 100 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 |
| Szynkówka wieprzowa | 30 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 100 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Ogórek kwaszony | 50 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| *DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)* | *Ilość g/ml* | *ALERGENT* |
|---|---|---|
| Płatki ryżowe | 30 | 1 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 | 7 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Parówki z kurczaka na gorąco | 0 | 7,8,9,10 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 100 | 7 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Rzodkiewka | 0 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 | |
| Pomarańcza | 100 | 2 |
| **OBIAD** | | |
| Rosół drobiowy z makaronem | 300 | 1,3,7,9,10 |
| Udko z kurczaka duszone | 120 | |
| Ziemniaki wczesne | 200 | |
| Surówka marchewka z jabłkiem | 150 | 7 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Serek twarogowy homogenizowany wanil | 0 | |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1,11 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,9 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 | 4,8,9,10 |
| Szynkówka wieprzowa | 30 | 7,8,9,10 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 | 7 |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Cytryna | 0 | |
| Ogórek kwaszony | 50 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW**

| | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 3 039,40 | 417,00 | 3 283,10 | 2 557,20 | **9 296,70** |
| *Energia kcal* | 732,10 | 99,50 | 777,30 | 609,90 | **2 218,80** |
| *Tłuszcz* | 23,48 | 0,95 | 11,60 | 23,81 | **59,84** |
| *Kw. nasycone* | 12,24 | 0,53 | 3,65 | 8,75 | **25,17** |
| *Węglowodany* | 108,78 | 18,35 | 114,55 | 71,85 | **313,52** |
| *Cukry* | 19,47 | 16,45 | 12,80 | 6,97 | **55,68** |
| *Białko* | 25,34 | 6,00 | 50,91 | 29,84 | **112,09** |
| *Sól* | 2,65 | 0,23 | 0,95 | 4,06 | **7,89** |
| *Błonnik* | 9,44 | 1,90 | 16,48 | 8,20 | **36,02** |

| | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 228,60 | 417,00 | 1 521,10 | 2 489,20 | **6 655,90** |
| *Energia kcal* | 529,10 | 99,50 | 777,30 | 592,30 | **1 998,20** |
| *Tłuszcz* | 21,00 | 0,95 | 11,60 | 24,05 | **57,59** |
| *Kw. nasycone* | 10,58 | 0,53 | 3,65 | 8,80 | **23,56** |
| *Węglowodany* | 64,84 | 18,35 | 114,55 | 61,21 | **258,94** |
| *Cukry* | 11,04 | 16,45 | 12,80 | 9,64 | **49,92** |
| *Białko* | 17,51 | 6,00 | 50,91 | 29,12 | **103,54** |
| *Sól* | 2,07 | 0,23 | 0,95 | 4,06 | **7,32** |
| *Błonnik* | 10,51 | 1,90 | 16,48 | 9,48 | **38,37** |

| | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 3 054,35 | 417,00 | 3 283,10 | 2 592,10 | **9 346,55** |
| *Energia kcal* | 736,40 | 99,50 | 777,30 | 619,10 | **2 232,30** |
| *Tłuszcz* | 23,25 | 0,95 | 11,60 | 23,64 | **59,44** |
| *Kw. nasycone* | 12,19 | 0,53 | 3,65 | 8,72 | **25,09** |
| *Węglowodany* | 113,19 | 18,35 | 114,55 | 78,02 | **324,11** |
| *Cukry* | 16,75 | 16,45 | 12,80 | 4,92 | **50,91** |
| *Białko* | 25,46 | 6,00 | 50,91 | 30,50 | **112,87** |
| *Sól* | 2,63 | 0,23 | 0,95 | 4,13 | **7,94** |
| *Błonnik* | 7,50 | 1,90 | 16,48 | 1,45 | **27,33** |

| | *Ś* | *II* | *O* | *P* | *K* | *RAZEM* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 3 054,35 | 417,00 | 2 692,10 | 667,00 | 2 592,10 | **9 422,55** |
| *Energia kcal* | 776,35 | 99,50 | 777,30 | 159,00 | 733,95 | **2 546,10** |
| *Tłuszcz* | 27,02 | 0,95 | 11,60 | 4,20 | 30,15 | **73,92** |
| *Kw. nasycone* | 14,73 | 0,53 | 3,65 | 2,52 | 13,30 | **34,73** |
| *Węglowodany* | 115,44 | 18,35 | 114,55 | 13,30 | 81,24 | **342,88** |
| *Cukry* | 17,70 | 16,45 | 12,80 | 13,30 | 8,14 | **68,38** |
| *Białko* | 26,01 | 6,00 | 50,91 | 16,80 | 41,50 | **141,22** |
| *Sól* | 2,66 | 0,23 | 0,95 | 40,00 | 4,13 | **47,97** |
| *Błonnik* | 8,75 | 1,90 | 16,48 | 2,52 | 11,13 | **40,78** |

| | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 639,25 | 417,00 | 2 692,10 | 2 236,50 | **7984,85** |
| *Energia kcal* | 637,20 | 99,50 | 777,30 | 534,10 | **2048,1** |
| *Tłuszcz* | 12,18 | 0,95 | 11,60 | 14,82 | **39,55** |
| *Kw. nasycone* | 6,88 | 0,53 | 3,65 | 3,18 | **14,24** |
| *Węglowodany* | 109,70 | 18,35 | 114,55 | 77,77 | **320,37** |
| *Cukry* | 17,73 | 16,45 | 12,80 | 4,67 | **51,64** |
| *Białko* | 25,31 | 6,00 | 50,91 | 28,78 | **111,00** |
| *Sól* | 2,24 | 0,23 | 0,95 | 3,76 | **7,19** |
| *Błonnik* | 7,47 | 1,90 | 16,48 | 7,30 | **33,15** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10 gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. łubin, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis

29.07.25r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

# JADŁOSPIS DEKADOWY 14.08.2025

*4 dzień czwartek*

## ŚNIADANIE

### DIETA PODSTAWOWA ( 1)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki owsiane | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Serek twarogowy z ziołami | 60 |
| Kiełbasa szynkowa | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 50 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 150 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa chłopska z zacierką | 300 |
| Gulasz wieprzowy | 80 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 200 |
| Buraki czerwone gotowane z oliwą | 100 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Bułka maślana | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Szynkówka wieprzowa | 50 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 50 |
| Cytryna | 5 |
| Papryka czerwona | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 3 228,80 | 770,50 | 3 023,60 | 2 332,20 | **9 355,10** |
| *Energia kcal* | 765,00 | 183,00 | 719,20 | 554,40 | **2 221,60** |
| *Tłuszcz* | 28,90 | 4,60 | 15,29 | 19,34 | **68,12** |
| *Kw. nasycone* | 16,76 | 2,69 | 5,34 | 9,26 | **34,04** |
| *Węglowodany* | 103,27 | 30,10 | 129,63 | 75,69 | **338,68** |
| *Cukry* | 16,93 | 19,70 | 14,14 | 10,31 | **61,07** |
| *Białko* | 27,96 | 6,75 | 17,78 | 23,04 | **75,53** |
| *Sól* | 2,93 | 0,24 | 1,00 | 3,28 | **7,45** |
| *Błonnik* | 10,42 | 1,60 | 16,34 | 8,75 | **37,11** |

### DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki owsiane | 0 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Serek twarogowy z ziołami | 60 |
| Kiełbasa szynkowa | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 50 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 150 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa chłopska z zacierką | 300 |
| Gulasz wieprzowy | 80 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 200 |
| Buraki czerwone gotowane z oliwą | 100 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Bułka maślana | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Szynkówka wieprzowa | 50 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 50 |
| Cytryna | 5 |
| Papryka czerwona | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 404,80 | 770,50 | 3 023,60 | 2 264,20 | **8 463,10** |
| | 567,10 | 183,00 | 719,20 | 536,80 | **2 006,10** |
| | 24,73 | 4,60 | 15,29 | 19,58 | **64,19** |
| | 14,94 | 2,69 | 5,34 | 9,31 | **32,27** |
| | 64,34 | 30,10 | 129,63 | 65,05 | **289,11** |
| | 11,53 | 19,70 | 14,14 | 12,98 | **58,35** |
| | 18,57 | 6,75 | 17,78 | 22,32 | **65,42** |
| | 2,76 | 0,24 | 1,00 | 3,28 | **7,28** |
| | 9,63 | 1,60 | 16,34 | 10,03 | **37,60** |

### DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki owsiane | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Serek twarogowy z ziołami | 60 |
| Kiełbasa szynkowa | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Papryka czerwona | 0 |
| Sałata | 15 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 150 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa chłopska z zacierką | 300 |
| Gulasz wieprzowy | 80 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 200 |
| Buraki czerwone gotowane z oliwą | 100 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Bułka maślana | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Szynkówka wieprzowa | 50 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3 244,75 | 770,50 | 3 023,60 | 2 524,10 | **9 562,95** |
| | 769,80 | 183,00 | 719,20 | 601,10 | **2 273,10** |
| | 28,61 | 4,60 | 15,29 | 21,02 | **69,52** |
| | 16,71 | 2,69 | 5,34 | 10,47 | **35,19** |
| | 108,38 | 30,10 | 129,63 | 80,51 | **348,62** |
| | 14,01 | 19,70 | 14,14 | 7,71 | **55,56** |
| | 28,38 | 6,75 | 17,78 | 29,20 | **82,11** |
| | 2,94 | 0,24 | 1,00 | 3,60 | **7,78** |
| | 9,33 | 1,60 | 16,34 | 1,20 | **28,47** |

### DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki owsiane | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Serek twarogowy z ziołami | 60 |
| Kiełbasa szynkowa | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Papryka czerwona | 0 |
| Sałata | 15 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 150 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa chłopska z zacierką | 300 |
| Gulasz wieprzowy | 120 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 200 |
| Buraki czerwone gotowane z oliwą | 100 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Bułka maślana | 50 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Szynkówka wieprzowa | 50 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 244,75 | 770,50 | 2 721,40 | 683,00 | 2 349,05 | **9 768,70** |
| | 657,55 | 183,00 | 800,80 | 163,00 | 559,35 | **2 363,70** |
| | 29,62 | 4,60 | 20,59 | 2,95 | 24,28 | **82,03** |
| | 17,72 | 2,69 | 7,14 | 0,81 | 12,92 | **41,27** |
| | 84,13 | 30,10 | 134,73 | 30,90 | 63,77 | **343,62** |
| | 6,26 | 19,70 | 14,34 | 4,75 | 7,47 | **52,51** |
| | 21,30 | 6,75 | 21,22 | 3,85 | 26,97 | **80,08** |
| | 2,44 | 0,24 | 1,30 | 198,00 | 3,53 | **205,51** |
| | 7,98 | 1,60 | 16,46 | 0,81 | 8,10 | **34,95** |

### DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)

| | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Płatki owsiane | 30 | 1,7 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 | 7 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Serek twarogowy z ziołami | 60 | 7 |
| Kiełbasa szynkowa | 40 | 7,8,9,10 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Papryka czerwona | 0 | |
| Sałata | 15 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 150 | 7 |
| Jabłko pieczone | 100 | |
| **OBIAD** | | |
| Zupa chłopska z zacierką | 300 | 1 7,9 |
| Gulasz wieprzowy | 80 | 1,3, 6 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 200 | |
| Buraki czerwone gotowane z oliwą | 100 | 12 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Bułka maślana | 0 | 1,7 |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Szynkówka wieprzowa | 50 | 7,8,9,10 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 50 | 7 |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 969,05 | 770,50 | 2 378,60 | 2 036,40 | **8154,55** |
| *Energia kcal* | 703,90 | 183,00 | 719,20 | 484,70 | **2090,8** |
| *Tłuszcz* | 21,26 | 4,60 | 15,29 | 11,52 | **52,67** |
| *Kw. nasycone* | 11,68 | 2,69 | 5,34 | 4,15 | **23,85** |
| *Węglowodany* | 106,55 | 30,10 | 129,63 | 78,75 | **345,03** |
| *Cukry* | 13,90 | 19,70 | 14,14 | 5,95 | **53,69** |
| *Białko* | 28,27 | 6,75 | 17,78 | 22,69 | **75,49** |
| *Sól* | 2,92 | 0,24 | 1,00 | 3,20 | **7,36** |
| *Błonnik* | 9,33 | 1,60 | 16,34 | 7,05 | **34,32** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10.gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. łubin, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby

28.07.25r.

Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

# JADŁOSPIS DEKADOWY 15.08.2025

**5 dzień piątek**

## ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA ( 1) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Makaron na mleku | 180 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Polędwica z piersi kurczaka | 30 |
| Serek śmietanowy z chrzanem | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Rogal maślany | 80 |
| Kefir 2% tłuszczu | 150 |
| **OBIAD** | |
| Zupa kalafiorowa I | 300 |
| Pulpety z dorsza | 120 |
| Ziemniaki wczesne | 250 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 150 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Woda niegazowana | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Sałatka makaronowa z kurczakiem | 80 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 3 292,70 | 1 410,80 | 1 883,50 | 2 576,90 | **9 163,90** |
| *Energia kcal* | 784,10 | 337,30 | 450,30 | 613,00 | **2 184,70** |
| *Tłuszcz* | 32,61 | 7,72 | 6,19 | 21,94 | **68,45** |
| *Kw. nasycone* | 16,79 | 3,07 | 3,23 | 7,84 | **30,93** |
| *Węglowodany* | 90,74 | 56,49 | 77,89 | 82,90 | **308,01** |
| *Cukry* | 15,57 | 14,65 | 15,72 | 7,82 | **53,75** |
| *Białko* | 35,84 | 11,26 | 29,22 | 23,46 | **99,78** |
| *Sól* | 2,95 | 0,93 | 1,00 | 3,64 | **8,52** |
| *Błonnik* | 9,71 | 1,60 | 9,97 | 8,16 | **29,44** |

| DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Makaron na mleku | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Polędwica z piersi kurczaka | 30 |
| Serek śmietanowy z chrzanem | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Rogal maślany | 80 |
| Kefir 2% tłuszczu | 150 |
| **OBIAD** | |
| Zupa kalafiorowa I | 300 |
| Pulpety z dorsza | 120 |
| Ziemniaki wczesne | 250 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 150 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Woda niegazowana | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Sałatka makaronowa z kurczakiem | 80 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 727,90 | ### | 1 883,50 | 2 508,90 | **8 531,10** |
| | 647,70 | 337,30 | 450,30 | 595,40 | **2 030,70** |
| | 28,71 | 7,72 | 6,19 | 22,18 | **64,79** |
| | 14,47 | 3,07 | 3,23 | 7,89 | **28,66** |
| | 64,80 | 56,49 | 77,89 | 72,26 | **271,43** |
| | 12,48 | 14,65 | 15,72 | 10,49 | **53,34** |
| | 29,90 | 11,26 | 29,22 | 22,74 | **93,12** |
| | 2,82 | 0,93 | 1,00 | 3,64 | **8,39** |
| | 10,63 | 1,60 | 9,97 | 9,44 | **31,64** |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Makaron na mleku | 180 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Polędwica z piersi kurczaka | 30 |
| Serek chudy jogurtowy | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Papryka czerwona | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Rogal maślany | 80 |
| Kefir 2% tłuszczu | 150 |
| **OBIAD** | |
| Zupa kalafiorowa I | 300 |
| Pulpety z dorsza | 120 |
| Ziemniaki wczesne | 250 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 150 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Woda niegazowana | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Sałatka makaronowa z kurczakiem | 80 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3 150,85 | 1 410,80 | 1 883,50 | 2 611,80 | **9 056,95** |
| | 751,40 | 337,30 | 450,30 | 622,20 | **2 161,20** |
| | 27,46 | 7,72 | 6,19 | 21,77 | **63,14** |
| | 13,18 | 3,07 | 3,23 | 7,81 | **27,29** |
| | 94,63 | 56,49 | 77,89 | 89,07 | **318,08** |
| | 11,80 | 14,65 | 15,72 | 5,77 | **47,94** |
| | 38,77 | 11,26 | 29,22 | 23,87 | **103,12** |
| | 2,63 | 0,93 | 1,00 | 3,63 | **8,20** |
| | 7,90 | 1,60 | 9,97 | 1,41 | **20,88** |

| DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Makaron na mleku | 180 |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Polędwica z piersi kurczaka | 30 |
| Serek chudy jogurtowy | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Papryka czerwona | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Rogal maślany | 80 |
| Kefir 2% tłuszczu | 150 |
| **OBIAD** | |
| Zupa kalafiorowa I | 300 |
| Pulpety z dorsza | 120 |
| Ziemniaki wczesne | 250 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 150 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Woda niegazowana | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 150 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Sałatka makaronowa z kurczakiem | 80 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 150,85 | 1 410,80 | 1 883,50 | 438,00 | 2 436,75 | **9 319,90** |
| | 709,65 | 337,30 | 450,30 | 105,00 | 580,45 | **2 182,70** |
| | 30,72 | 7,72 | 6,19 | 2,25 | 25,03 | **71,90** |
| | 15,64 | 3,07 | 3,23 | 1,38 | 10,26 | **33,58** |
| | 77,88 | 56,49 | 77,89 | 15,60 | 72,33 | **300,19** |
| | 11,55 | 14,65 | 15,72 | 14,85 | 5,53 | **62,30** |
| | 36,79 | 11,26 | 29,22 | 5,55 | 21,63 | **104,45** |
| | 2,30 | 0,93 | 1,00 | 72,00 | 3,57 | **79,80** |
| | 6,55 | 1,60 | 9,97 | 1,38 | 7,70 | **27,20** |

| DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (5) | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Makaron na mleku | 180 | 1 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Jaja gotowane | 0 | 7 |
| Polędwica z piersi kurczaka | 60 | 7,8,9,10 |
| Serek chudy jogurtowy | 40 | 7,8,9,10 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Papryka czerwona | 0 | |
| Sałata | 35 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Rogal maślany | 80 | 7 |
| Kefir 2% tłuszczu | 150 | |
| **OBIAD** | | |
| Zupa kalafiorowa I | 300 | 1 7,9 |
| Pulpety z dorsza | 120 | 1,3, 6 |
| Ziemniaki wczesne | 250 | |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 150 | 1,7 |
| Sos pomidorowy | 0 | |
| Woda niegazowana | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 0 | |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Szynka kanapkowa | 40 | 7,8,9,10 |
| Sałatka makaronowa z kurczakiem | 80 | 3,7,9 |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 444,65 | 1 410,80 | 1 842,10 | 2 336,10 | **8033,65** |
| *Energia kcal* | 582,60 | 337,30 | 440,40 | 556,30 | **1916,6** |
| *Tłuszcz* | 11,35 | 7,72 | 5,77 | 14,42 | **39,26** |
| *Kw. nasycone* | 5,41 | 3,07 | 2,99 | 2,78 | **14,25** |
| *Węglowodany* | 91,70 | 56,49 | 76,51 | 88,96 | **313,66** |
| *Cukry* | 11,09 | 14,65 | 15,63 | 5,66 | **47,03** |
| *Białko* | 33,02 | 11,26 | 28,89 | 23,51 | **96,68** |
| *Sól* | 2,81 | 0,93 | 0,74 | 3,55 | **8,03** |
| *Błonnik* | 7,90 | 1,60 | 9,52 | 7,26 | **26,28** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10.gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. łubin, 14 mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby

28.07.25r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

# JADŁOSPIS DEKADOWY 16.08.2025

**6 dzień sobota**

## ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA ( 1) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 |
| Szynka z indyka | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 50 |
| Ogórek | 50 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 |
| Gruszka | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz biały vege | 300 |
| Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami | 120 |
| Makaron gotowany pełnoziarnisty | 150 |
| Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 120 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 60 |
| Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym | 80 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Cytryna | 5 |
| Sałata | 35 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 925,75 | 743,00 | 2 418,30 | 2 157,95 | **8 245,00** |
| *Energia kcal* | 695,40 | 177,00 | 577,80 | 513,90 | **1 964,10** |
| *Tłuszcz* | 18,26 | 3,05 | 15,58 | 11,31 | **48,19** |
| *Kw. nasycone* | 10,28 | 1,75 | 4,04 | 5,93 | **22,00** |
| *Węglowodany* | 99,44 | 32,55 | 87,53 | 81,39 | **300,91** |
| *Cukry* | 16,36 | 19,35 | 13,32 | 9,37 | **58,40** |
| *Białko* | 34,14 | 6,60 | 27,78 | 24,51 | **93,03** |
| *Sól* | 2,74 | 0,23 | 1,07 | 1,73 | **5,76** |
| *Błonnik* | 11,69 | 2,10 | 23,10 | 10,24 | **47,13** |

| DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 0 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 |
| Szynka z indyka | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 50 |
| Ogórek | 50 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 |
| Gruszka | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz biały vege | 300 |
| Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami | 120 |
| Makaron gotowany pełnoziarnisty | 150 |
| Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 120 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok marchwiowo-jabłkowy | 150 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 60 |
| Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym | 80 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Cytryna | 5 |
| Sałata | 35 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 102,65 | 743,00 | 1 521,10 | 2 089,95 | **6 456,70** |
| | 498,70 | 177,00 | 646,80 | 496,30 | **1 818,80** |
| | 15,14 | 3,05 | 16,03 | 11,55 | **45,76** |
| | 8,62 | 1,75 | 4,08 | 5,98 | **20,43** |
| | 62,10 | 32,55 | 105,98 | 70,75 | **271,38** |
| | 10,69 | 19,35 | 28,17 | 12,04 | **70,25** |
| | 24,42 | 6,60 | 28,53 | 23,79 | **83,34** |
| | 2,57 | 0,23 | 1,18 | 1,73 | **5,71** |
| | 9,37 | 2,10 | 26,40 | 11,52 | **49,39** |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 |
| Szynka z indyka | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Ogórek | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz biały vege | 300 |
| Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami | 120 |
| Makaron gotowany jasny | 150 |
| Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 120 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 60 |
| Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym | 80 |
| Pomidor bez skórki | 50 |
| Cytryna | 0 |
| Sałata | 35 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 964,65 | 907,00 | 1 897,80 | 2 165,35 | **7 934,80** |
| | 705,60 | 216,00 | 453,30 | 516,60 | **1 891,50** |
| | 18,14 | 4,45 | 13,93 | 10,99 | **47,51** |
| | 10,26 | 2,61 | 3,81 | 5,87 | **22,56** |
| | 105,97 | 38,95 | 71,48 | 86,07 | **302,46** |
| | 14,32 | 20,75 | 12,42 | 6,23 | **53,71** |
| | 34,65 | 6,30 | 19,83 | 24,97 | **85,75** |
| | 2,74 | 0,23 | 1,07 | 1,80 | **5,83** |
| | 11,14 | 1,60 | 15,90 | 3,09 | **31,73** |

| DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 |
| Szynka z indyka | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Ogórek | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz biały vege | 300 |
| Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami | 120 |
| Makaron gotowany jasny | 150 |
| Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 120 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok marchwiowo-jabłkowy | 150 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Ser twarogowy chudy | 100 |
| Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym | 80 |
| Pomidor bez skórki | 50 |
| Cytryna | 0 |
| Sałata | 35 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 964,65 | 907,00 | 1 897,80 | 286,50 | 2 165,35 | **8 221,30** |
| | 738,55 | 216,00 | 522,30 | 69,00 | 589,15 | **2 135,00** |
| | 21,82 | 4,45 | 14,38 | 0,45 | 14,87 | **55,96** |
| | 12,77 | 1,71 | 3,86 | 0,05 | 8,50 | **26,89** |
| | 106,02 | 38,95 | 89,93 | 18,45 | 87,52 | **340,87** |
| | 14,37 | 20,75 | 27,27 | 14,85 | 7,68 | **84,92** |
| | 34,71 | 6,30 | 20,58 | 0,75 | 32,95 | **95,28** |
| | 2,75 | 0,23 | 1,18 | 45,00 | 1,80 | **50,95** |
| | 11,14 | 1,60 | 19,20 | 0,05 | 9,89 | **41,88** |

| DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 30 | 1 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 | 7 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 | 3 |
| Szynka z indyka | 60 | 7,8,9,10 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Ogórek | 0 | |
| Sałata | 35 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | |
| Jabłko pieczone | 100 | 2 |
| **OBIAD** | | |
| Barszcz biały vege | 300 | 7,9 |
| Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami | 120 | 1,9 |
| Makaron gotowany jasny | 200 | 1 |
| Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 120 | |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 | |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Ser twarogowy chudy | 100 | 7 |
| Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym | 80 | 7 |
| Pomidor bez skórki | 50 | 7,8,9,10 |
| Cytryna | 0 | |
| Sałata | 35 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 688,95 | 907,00 | 2 121,80 | 2 055,65 | **7773,4** |
| *Energia kcal* | 639,70 | 216,00 | 506,80 | 490,30 | **1852,8** |
| *Tłuszcz* | 10,79 | 4,45 | 14,28 | 3,84 | **33,36** |
| *Kw. nasycone* | 5,23 | 2,61 | 3,89 | 0,96 | **12,69** |
| *Węglowodany* | 104,78 | 38,95 | 82,63 | 87,36 | **313,71** |
| *Cukry* | 14,21 | 20,75 | 12,62 | 7,52 | **55,09** |
| *Białko* | 34,54 | 6,30 | 21,48 | 32,53 | **94,85** |
| *Sól* | 2,72 | 0,23 | 1,07 | 1,75 | **5,77** |
| *Błonnik* | 11,14 | 1,60 | 16,30 | 8,94 | **37,98** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10 gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. łubin, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis

28.07.2025r. dieta

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

## JADŁOSPIS DEKADOWY 17.08.2025

### 7 dzień niedziela

| DIETA PODSTAWOWA ( 1) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Jajecznica na parze | 120 |
| Baton z kurczaka | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Rzodkiewka | 50 |
| Pomidor | 100 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Deser ryżowy jabłkowy bez cukru | 150 |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 60 |
| **OBIAD** | |
| Zupa z soczewicy czerwonej | 300 |
| Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Surówka z selerów, jabłek i marchwi | 150 |
| Woda niegazowana | 250 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Mus truskawkowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Mielonka drobiowa | 40 |
| Ser twarogowy chudy | 60 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Sałata | 35 |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 3 284,90 | 991,80 | 3 440,50 | 2 219,85 | **9 937,05** |
| *Energia kcal* | 782,20 | 237,00 | 746,00 | 528,10 | **2 293,30** |
| *Tłuszcz* | 26,12 | 5,70 | 27,54 | 14,59 | **73,94** |
| *Kw. nasycone* | 11,27 | 3,76 | 4,94 | 7,17 | **27,13** |
| *Węglowodany* | 105,76 | 39,57 | 102,39 | 74,93 | **322,65** |
| *Cukry* | 19,45 | 15,90 | 24,27 | 8,94 | **68,56** |
| *Białko* | 35,80 | 6,78 | 33,55 | 27,18 | **103,31** |
| *Sól* | 3,63 | 0,30 | 0,86 | 2,72 | **7,50** |
| *Błonnik* | 11,18 | 0,45 | 24,15 | 8,44 | **44,22** |

| DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 0 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Jajecznica na parze | 120 |
| Baton z kurczaka | 80 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Rzodkiewka | 50 |
| Pomidor | 100 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Deser ryżowy jabłkowy bez cukru | 150 |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 60 |
| **OBIAD** | |
| Zupa z soczewicy czerwonej | 300 |
| Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Surówka z selerów, jabłek i marchwi | 150 |
| Woda niegazowana | 250 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Mus truskawkowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Mielonka drobiowa | 80 |
| Ser twarogowy chudy | 100 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Sałata | 35 |

| Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|
| 2 705,80 | 991,80 | 1 521,10 | 2 603,05 | **7 821,75** |
| 642,80 | 237,00 | 746,00 | 618,50 | **2 244,30** |
| 26,40 | 5,70 | 27,54 | 19,71 | **79,34** |
| 10,76 | 3,76 | 4,94 | 8,96 | **28,42** |
| 62,58 | 39,57 | 102,39 | 67,17 | **271,71** |
| 10,01 | 15,90 | 24,27 | 13,57 | **63,75** |
| 34,59 | 6,78 | 33,55 | 39,50 | **114,42** |
| 3,24 | 0,30 | 0,86 | 3,82 | **8,22** |
| 10,48 | 0,45 | 24,15 | 9,72 | **44,80** |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Jajecznica na parze | 120 |
| Baton z kurczaka | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Rzodkiewka | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Deser ryżowy jabłkowy bez cukru | 150 |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 60 |
| **OBIAD** | |
| Zupa koperkowa | 300 |
| Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Surówka z selerów, jabłek i marchwi | 150 |
| Woda niegazowana | 250 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Mus truskawkowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Mielonka drobiowa | 40 |
| Ser twarogowy chudy | 60 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Sałata | 35 |

| Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|
| 3 297,00 | 991,80 | 2 558,50 | 2 254,75 | **9 102,05** |
| 785,80 | 237,00 | 611,00 | 537,30 | **2 171,10** |
| 25,87 | 5,70 | 24,45 | 14,42 | **70,44** |
| 11,22 | 3,76 | 4,20 | 7,14 | **26,31** |
| 110,02 | 39,57 | 85,44 | 81,11 | **316,14** |
| 16,65 | 15,90 | 22,56 | 6,90 | **62,01** |
| 35,85 | 6,78 | 21,64 | 27,59 | **91,86** |
| 3,62 | 0,30 | 1,51 | 2,71 | **8,14** |
| 9,17 | 0,45 | 15,45 | 1,69 | **26,76** |

| DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Jajecznica na parze | 120 |
| Baton z kurczaka | 40 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Rzodkiewka | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Deser ryżowy jabłkowy bez cukru | 150 |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 60 |
| **OBIAD** | |
| Zupa koperkowa | 300 |
| Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Surówka z selerów, jabłek i marchwi | 150 |
| Woda niegazowana | 250 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Mus truskawkowy | 70 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Mielonka drobiowa | 40 |
| Ser twarogowy chudy | 100 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Sałata | 35 |

| Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 297,00 | 991,80 | 2 558,50 | 147,00 | 2 254,75 | **9 249,05** |
| 818,75 | 237,00 | 611,00 | 35,00 | 699,85 | **2 311,60** |
| 29,55 | 5,70 | 24,45 | 0,95 | 18,30 | **78,94** |
| 13,73 | 3,76 | 5,75 | 0,00 | 9,77 | **33,00** |
| 110,08 | 39,57 | 85,44 | 5,97 | 82,56 | **323,62** |
| 16,71 | 15,90 | 22,56 | 5,36 | 8,35 | **68,87** |
| 35,91 | 6,78 | 21,64 | 1,05 | 35,57 | **100,94** |
| 3,63 | 0,30 | 1,51 | 33,60 | 2,71 | **41,75** |
| 9,17 | 0,45 | 15,45 | 0,00 | 14,13 | **39,20** |

| DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 | 1 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 | 7 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Jajecznica na parze | 0 | 3 |
| Baton z kurczaka | 80 | 7,8,9,10 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Rzodkiewka | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Deser ryżowy jabłkowy bez cukru | 150 | 1,7 |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 60 | |
| **OBIAD** | | |
| Zupa koperkowa | 300 | 7 |
| Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 | 4 |
| Ziemniaki wczesne | 200 | |
| Surówka z selerów, jabłek i marchwi | 150 | 9 |
| Woda niegazowana | 250 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Mus truskawkowy | 0 | |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Mielonka drobiowa | 0 | 7,8,9,10 |
| Ser twarogowy chudy | 100 | 7 |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Sałata | 35 | |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 666,50 | 991,80 | 2 558,50 | 1 859,85 | **8076,65** |
| *Energia kcal* | 634,70 | 237,00 | 611,00 | 442,60 | **1925,3** |
| *Tłuszcz* | 11,12 | 5,70 | 24,45 | 2,59 | **43,86** |
| *Kw. nasycone* | 3,99 | 3,76 | 5,75 | 0,59 | **14,09** |
| *Węglowodany* | 109,35 | 39,57 | 85,44 | 80,92 | **315,28** |
| *Cukry* | 15,98 | 15,90 | 22,56 | 7,63 | **62,07** |
| *Białko* | 30,66 | 6,78 | 21,64 | 30,28 | **89,36** |
| *Sól* | 3,92 | 0,30 | 1,51 | 1,67 | **7,40** |
| *Błonnik* | 9,17 | 0,45 | 15,45 | 7,54 | **32,61** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10.gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. łubin, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Po

29.07.25r. dzień 7

Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

# JADŁOSPIS DEKADOWY 18.08.2025

*8 dzień poniedziałek*

## ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA ( 1) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Kiełbasa szynkowa | 40 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Pomidor | 0 |
| Sałata | 35 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Cukier | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 150 |
| Jabłko | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa z zielonego groszku | 300 |
| Potrawka z kurczaka z warzywami | 150 |
| Ryż pełnoziarnisty ugotowany | 150 |
| Marchewka gotowana | 150 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Banan | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret | 80 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Pomidor | 100 |
| Cytryna | 5 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 3 037,05 | 572,50 | 3 139,50 | 2 143,90 | **8 892,95** |
| *Energia kcal* | 722,30 | 136,00 | 750,00 | 512,20 | **2 120,50** |
| *Tłuszcz* | 21,56 | 3,40 | 10,58 | 15,70 | **51,23** |
| *Kw. nasycone* | 11,80 | 1,83 | 2,99 | 6,79 | **23,40** |
| *Węglowodany* | 106,86 | 21,40 | 140,00 | 76,66 | **344,91** |
| *Cukry* | 20,28 | 15,80 | 22,68 | 9,28 | **68,04** |
| *Białko* | 30,17 | 6,85 | 30,80 | 22,96 | **90,78** |
| *Sól* | 3,50 | 0,24 | 1,60 | 3,40 | **8,74** |
| *Błonnik* | 10,42 | 2,00 | 31,35 | 8,99 | **52,76** |

| DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 0 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Kiełbasa szynkowa | 40 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Pomidor | 0 |
| Sałata | 35 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Cukier | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 150 |
| Jabłko | 50 |
| **OBIAD** | |
| Zupa z zielonego groszku | 300 |
| Potrawka z kurczaka z warzywami | 150 |
| Ryż pełnoziarnisty ugotowany | 150 |
| Marchewka gotowana | 150 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Banan | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret | 80 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Pomidor | 100 |
| Cytryna | 5 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 190,85 | 476,00 | 1 521,10 | 2 075,90 | **6 263,85** |
| | 519,30 | 113,00 | 750,00 | 494,60 | **1 876,90** |
| | 17,98 | 3,20 | 10,58 | 15,94 | **47,69** |
| | 9,89 | 1,81 | 2,99 | 6,84 | **21,52** |
| | 63,79 | 15,35 | 140,00 | 66,02 | **285,15** |
| | 10,95 | 10,90 | 22,68 | 11,95 | **56,48** |
| | 22,28 | 6,65 | 30,80 | 22,24 | **81,97** |
| | 2,46 | 0,24 | 1,60 | 3,40 | **7,70** |
| | 9,72 | 1,00 | 31,35 | 10,27 | **52,34** |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Kiełbasa szynkowa | 40 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Pomidor | 0 |
| Sałata | 35 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Cukier | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 150 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa z zielonego groszku | 300 |
| Potrawka z kurczaka z warzywami | 150 |
| Ryż biały gotowany | 150 |
| Marchewka gotowana | 150 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Banan | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret | 80 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3 071,95 | 770,50 | 2 901,00 | 2 178,80 | **8 922,25** |
| | 731,50 | 183,00 | 693,00 | 521,40 | **2 128,90** |
| | 21,39 | 4,60 | 9,23 | 15,53 | **50,75** |
| | 11,77 | 2,69 | 2,91 | 6,76 | **24,12** |
| | 113,04 | 30,10 | 121,70 | 82,83 | **347,66** |
| | 18,24 | 19,70 | 22,38 | 7,23 | **67,55** |
| | 30,58 | 6,75 | 27,80 | 23,62 | **88,75** |
| | 3,50 | 0,24 | 1,59 | 3,46 | **8,80** |
| | 9,52 | 1,60 | 19,35 | 2,24 | **32,71** |

| DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Kiełbasa szynkowa | 0 |
| Serek chudy jogurtowy | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Pomidor | 0 |
| Sałata | 35 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Cukier | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 250 |
| Jabłko pieczone | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa z zielonego groszku | 300 |
| Potrawka z kurczaka z warzywami | 150 |
| Ryż biały gotowany | 150 |
| Marchewka gotowana | 150 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Banan | 100 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret | 80 |
| Szynka kanapkowa | 30 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 150 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 647,60 | 379,50 | 2 256,00 | 2 178,80 | **7 461,90** |
| | 788,85 | 90,00 | 693,00 | 695,65 | **2 267,50** |
| | 27,87 | 6,80 | 9,23 | 25,22 | **69,11** |
| | 16,34 | 3,88 | 2,91 | 12,98 | **36,10** |
| | 113,01 | 50,70 | 121,70 | 87,70 | **373,10** |
| | 19,29 | 23,70 | 22,38 | 12,10 | **77,47** |
| | 30,52 | 11,65 | 27,80 | 40,71 | **110,67** |
| | 2,76 | 0,40 | 1,59 | 3,46 | **8,22** |
| | 9,52 | 3,70 | 19,35 | 11,93 | **44,50** |

| DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 | 1 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 150 | 7 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Ser twarogowy chudy | 0 | 7 |
| Kiełbasa szynkowa | 40 | 7,8,9,10 |
| Serek chudy jogurtowy | 100 | 7 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Pomidor | 0 | |
| Sałata | 35 | |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 0 | |
| Chleb pszenny | 0 | |
| Cukier | 0 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 150 | 7 |
| Jabłko pieczone | 100 | |
| **OBIAD** | | |
| Zupa z zielonego groszku | 300 | 7 |
| Potrawka z kurczaka z warzywami | 150 | 6 |
| Ryż biały gotowany | 200 | |
| Marchewka gotowana | 150 | 9,1 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Banan | 0 | |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret | 80 | 3,7, 9 |
| Szynka kanapkowa | 30 | 7,8,9,10 |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 | 7 |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Cytryna | 0 | |
| Serek twarogowy ziarnisty | 0 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 371,90 | 379,50 | 2 528,00 | 1 860,30 | **7139,7** |
| *Energia kcal* | 564,10 | 90,00 | 758,00 | 445,30 | **1857,4** |
| *Tłuszcz* | 18,44 | 4,60 | 9,33 | 7,74 | **40,11** |
| *Kw. nasycone* | 9,36 | 2,69 | 2,99 | 1,57 | **16,59** |
| *Węglowodany* | 110,11 | 30,10 | 132,95 | 82,58 | **355,74** |
| *Cukry* | 15,80 | 6,00 | 22,38 | 6,98 | **51,16** |
| *Białko* | 22,36 | 6,45 | 28,75 | 21,84 | **79,40** |
| *Sól* | 3,41 | 0,24 | 1,60 | 3,10 | **8,34** |
| *Błonnik* | 9,52 | 0,00 | 19,70 | 8,09 | **37,31** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10.gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. lubin, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis

29.07.25r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

**JADŁOSPIS DEKADOWY 19.08.2025**

**9 dzień wtorek**

**ŚNIADANIE**

| DIETA PODSTAWOWA ( 1) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Kluski lane na mleku | 180 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Kiełbasa żywiecka | 40 |
| Ser, Ementaler pełnotłusty | 30 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 150 |
| Mus truskawkowy | 50 |
| **OBIAD** | |
| Zupa fasolowa | 300 |
| Klopsiki mielone z mięsa mieszanego | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 120 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok pomidorowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Pasta kanapkowa z kurczaka | 60 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 40 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Szczypiorek | 10 |

| DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Kluski lane na mleku | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 0 |
| Kiełbasa żywiecka | 40 |
| Ser, Ementaler pełnotłusty | 30 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 150 |
| Mus truskawkowy | 50 |
| **OBIAD** | |
| Zupa fasolowa | 300 |
| Klopsiki mielone z mięsa mieszanego | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 120 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok pomidorowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Pasta kanapkowa z kurczaka | 60 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 40 |
| Pomidor | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Szczypiorek | 10 |

| DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Kluski lane na mleku | 180 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Ser twarogowy chudy | 40 |
| Kiełbasa żywiecka | 40 |
| Ser, Ementaler pełnotłusty | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 50 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 150 |
| Mus truskawkowy | 50 |
| **OBIAD** | |
| Zupa koperkowa | 300 |
| Klopsiki mielone z mięsa mieszanego | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 120 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok pomidorowy | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Pasta kanapkowa z kurczaka | 60 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 40 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Szczypiorek | 0 |

| DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9) | Ilość g/ml |
|---|---|
| Kluski lane na mleku | 180 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Ser twarogowy chudy | 100 |
| Kiełbasa żywiecka | 40 |
| Ser, Ementaler pełnotłusty | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 50 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 250 |
| Mus truskawkowy | 50 |
| **OBIAD** | |
| Zupa koperkowa | 300 |
| Klopsiki mielone z mięsa mieszanego | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 120 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Sok pomidorowy | 200 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Pasta kanapkowa z kurczaka | 60 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 40 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Szczypiorek | 0 |

| DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Kluski lane na mleku | 180 | 1 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Ser twarogowy chudy | 80 | 7 |
| Kiełbasa żywiecka | 0 | 7,8,9,10 |
| Ser, Ementaler pełnotłusty | 0 | 7 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Budyń o smaku śmietankowym bez cukru | 150 | 7 |
| Mus truskawkowy | 50 | |
| **OBIAD** | | |
| Zupa koperkowa | 300 | 1,3 |
| Klopsiki mielone z mięsa mieszanego | 100 | 1, 3, 7 |
| Ziemniaki wczesne | 200 | 1 |
| Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 120 | |
| Sos pomidorowy | 0 | |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Sok pomidorowy | 0 | |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Pasta kanapkowa z kurczaka | 60 | 3, 7 |
| Szynka wieprzowa gotowana | 60 | 7,8,9,10 |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Szczypiorek | 0 | |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW**

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 3 191,90 | 544,50 | 3 106,40 | 2 459,60 | **9 302,40** |
| *Energia kcal* | 759,60 | 130,00 | 895,10 | 585,10 | **2 369,80** |
| *Tłuszcz* | 34,55 | 3,38 | 37,74 | 23,72 | **99,38** |
| *Kw. nasycone* | 17,48 | 2,01 | 7,38 | 10,15 | **37,02** |
| *Węglowodany* | 82,61 | 19,12 | 118,40 | 73,23 | **293,35** |
| *Cukry* | 13,35 | 10,73 | 13,91 | 6,90 | **44,88** |
| *Białko* | 32,93 | 5,55 | 31,23 | 22,90 | **92,61** |
| *Sól* | 3,49 | 0,22 | 0,72 | 3,12 | **7,55** |
| *Błonnik* | 8,13 | 0,55 | 15,05 | 8,20 | **31,93** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 601,90 | 544,50 | 1 521,10 | 2 391,60 | **7 059,10** |
| | 617,80 | 130,00 | 895,10 | 567,50 | **2 210,40** |
| | 29,21 | 3,38 | 37,74 | 23,96 | **94,28** |
| | 14,34 | 2,01 | 7,38 | 10,19 | **33,93** |
| | 59,73 | 19,12 | 118,40 | 62,59 | **259,83** |
| | 8,46 | 10,73 | 13,91 | 9,57 | **42,66** |
| | 25,73 | 5,55 | 31,23 | 22,18 | **84,69** |
| | 3,30 | 0,22 | 0,72 | 3,12 | **7,36** |
| | 9,23 | 0,55 | 15,05 | 9,48 | **34,31** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 889,50 | 544,50 | 2 728,40 | 2 482,20 | **8 644,60** |
| | 688,30 | 130,00 | 895,10 | 591,40 | **2 214,80** |
| | 25,59 | 3,38 | 34,89 | 23,47 | **87,33** |
| | 12,22 | 2,01 | 15,57 | 10,10 | **39,90** |
| | 88,64 | 19,12 | **104,69** | 79,01 | **291,46** |
| | 11,67 | 10,73 | 12,77 | 4,71 | **39,88** |
| | 32,31 | 5,55 | 22,92 | 22,90 | **83,68** |
| | 2,84 | 0,22 | 1,61 | 3,12 | **7,78** |
| | 6,77 | 0,55 | 14,75 | 1,20 | **23,27** |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 889,50 | 544,50 | 2 728,40 | 110,00 | 2 482,20 | **8 754,60** |
| | 780,65 | 200,00 | 805,10 | 26,00 | 624,35 | **2 436,10** |
| | 29,57 | 5,18 | 34,89 | 0,20 | 27,15 | **96,98** |
| | 14,90 | 3,11 | 7,14 | 0,04 | 12,62 | **37,81** |
| | 90,80 | 29,02 | 104,69 | 5,20 | 79,07 | **308,77** |
| | 13,83 | 15,33 | 12,77 | 4,20 | 4,77 | **50,89** |
| | 44,25 | 8,75 | 22,92 | 1,60 | 22,96 | **100,47** |
| | 2,91 | 0,32 | 1,61 | 252,00 | 3,12 | **259,96** |
| | 6,77 | 0,65 | 14,75 | 0,04 | 13,41 | **35,62** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 284,60 | 544,50 | 2 687,00 | 2 401,10 | **7917,2** |
| *Energia kcal* | 543,50 | 130,00 | 795,20 | 572,10 | **2040,8** |
| *Tłuszcz* | 8,02 | 3,38 | 34,47 | 19,78 | **65,65** |
| *Kw. nasycone* | 3,71 | 2,01 | 6,90 | 6,35 | **18,98** |
| *Węglowodany* | 91,73 | 19,12 | 103,31 | 79,10 | **293,26** |
| *Cukry* | 14,11 | 10,73 | 12,68 | 4,80 | **42,32** |
| *Białko* | 32,45 | 5,55 | 22,59 | 26,07 | **86,66** |
| *Sól* | 1,84 | 0,22 | 1,35 | 3,52 | **6,92** |
| *Błonnik* | 7,37 | 0,55 | 14,30 | 7,05 | **29,27** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10.gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. łubin, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Po

28.07.25r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

# JADŁOSPIS DEKADOWY 20.08.2025

## 10 dzień środa

## ŚNIADANIE

### DIETA PODSTAWOWA ( 1)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki owsiane | 30 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 |
| Polędwica z piersi kurczaka | 0 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 |
| Banan | 100 |
| **OBIAD** | |
| Krupnik z kaszy jęczmiennej I | 300 |
| Kurczak gotowany w jarzynach | 100 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Brokuł gotowany | 100 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Kiwi | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Polędwica drobiowa | 50 |
| Ser twarogowy chudy | 50 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 50 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 3 245,30 | 1 093,50 | 2 320,40 | 2 021,20 | **8 680,40** |
| *Energia kcal* | 772,10 | 261,50 | 552,90 | 480,40 | **2 066,90** |
| *Tłuszcz* | 24,10 | 11,55 | 12,02 | 10,84 | **58,50** |
| *Kw. nasycone* | 10,39 | 7,47 | 2,76 | 5,82 | **26,44** |
| *Węglowodany* | 114,26 | 27,70 | 93,02 | 71,19 | **306,16** |
| *Cukry* | 27,57 | 23,70 | 14,19 | 6,76 | **72,21** |
| *Białko* | 30,92 | 13,00 | 26,83 | 19,54 | **90,29** |
| *Sól* | 2,09 | 0,15 | 0,97 | 1,64 | **4,86** |
| *Błonnik* | 11,86 | 1,70 | 18,55 | 7,35 | **39,46** |

### DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki owsiane | 0 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 0 |
| Polędwica z piersi kurczaka | 50 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Papryka czerwona | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 |
| Banan | 100 |
| **OBIAD** | |
| Krupnik z kaszy jęczmiennej I | 300 |
| Kurczak gotowany w jarzynach | 100 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Brokuł gotowany | 100 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Kiwi | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Polędwica drobiowa | 50 |
| Ser twarogowy chudy | 100 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 50 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 398,90 | 1 093,50 | 2 320,40 | 2 160,70 | **7 973,50** |
| | 569,10 | 261,50 | 552,90 | 512,30 | **1 895,80** |
| | 19,75 | 11,55 | 12,02 | 11,33 | **54,64** |
| | 8,36 | 7,47 | 2,76 | 6,01 | **24,60** |
| | 63,60 | 27,70 | 93,02 | 62,30 | **246,61** |
| | 11,28 | 23,70 | 14,19 | 11,18 | **60,34** |
| | 31,58 | 13,00 | 26,83 | 28,72 | **100,13** |
| | 2,80 | 0,15 | 0,97 | 1,69 | **5,62** |
| | 10,23 | 1,70 | 18,55 | 8,63 | **39,11** |

### DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PAPKOWATA (2) i (12)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki owsiane | 30 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 |
| Polędwica z piersi kurczaka | 0 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Papryka czerwona | 0 |
| Sałata | 15 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 |
| Banan | 100 |
| **OBIAD** | |
| Krupnik z kaszy jęczmiennej I | 300 |
| Kurczak gotowany w jarzynach | 100 |
| Sos pomidorowy | 120 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Brokuł gotowany | 100 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Kiwi | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Polędwica drobiowa | 50 |
| Ser twarogowy chudy | 50 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 50 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3 229,25 | 1 093,50 | 2 444,60 | 2 056,10 | **8 823,45** |
| | 769,40 | 261,50 | 582,60 | 489,60 | **2 103,10** |
| | 23,71 | 11,55 | 13,28 | 10,67 | **59,21** |
| | 10,31 | 7,47 | 3,48 | 5,79 | **27,05** |
| | 117,57 | 27,70 | 97,16 | 77,36 | **319,79** |
| | 23,50 | 23,70 | 14,46 | 4,71 | **66,37** |
| | 30,89 | 13,00 | 27,82 | 19,95 | **91,66** |
| | 2,09 | 0,15 | 1,75 | 1,64 | **5,63** |
| | 10,17 | 1,70 | 19,90 | 0,60 | **32,37** |

### DIETA BOGATOBIAŁKOWA ( 9)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki owsiane | 30 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 |
| Polędwica z piersi kurczaka | 0 |
| Jaja gotowane | 120 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Papryka czerwona | 0 |
| Sałata | 15 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 |
| Banan | 100 |
| **OBIAD** | |
| Krupnik z kaszy jęczmiennej I | 300 |
| Kurczak gotowany w jarzynach | 120 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Ziemniaki wczesne | 200 |
| Brokuł gotowany | 100 |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Kiwi | 70 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Polędwica drobiowa | 50 |
| Ser twarogowy chudy | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 50 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 229,25 | 1 093,50 | 1 812,40 | 163,80 | 2 088,55 | **8 387,50** |
| | 651,15 | 261,50 | 572,70 | 39,20 | 497,35 | **2 021,90** |
| | 23,97 | 11,55 | 13,30 | 0,35 | 14,18 | **63,34** |
| | 10,99 | 7,35 | 3,09 | 0,08 | 8,39 | **29,90** |
| | 93,47 | 27,70 | 93,94 | 9,73 | 62,37 | **287,21** |
| | 15,90 | 23,70 | 14,45 | 8,05 | 6,22 | **68,32** |
| | 23,81 | 13,00 | 28,35 | 0,63 | 27,62 | **93,40** |
| | 1,59 | 0,15 | 0,99 | 2,80 | 1,57 | **7,11** |
| | 8,82 | 1,70 | 18,89 | 0,08 | 8,10 | **37,59** |

### DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)

| | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Płatki owsiane | 30 | 1 |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 150 | 7 |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 | |
| Polędwica z piersi kurczaka | 0 | 7,8,9,10 |
| Jaja gotowane | 60 | 3 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Papryka czerwona | 0 | |
| Sałata | 15 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 | 7 |
| Banan | 100 | |
| **OBIAD** | | |
| Krupnik z kaszy jęczmiennej I | 300 | 7,9 |
| Kurczak gotowany w jarzynach | 100 | 4 |
| Sos pomidorowy | 0 | |
| Ziemniaki wczesne | 200 | |
| Brokuł gotowany | 100 | |
| Kompot wieloowocowy bez cukru | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Kiwi | 0 | |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Polędwica drobiowa | 50 | 7,8,9,10 |
| Ser twarogowy chudy | 50 | 7 |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 50 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Energia kJ* | 2 679,95 | 1 093,50 | 1 688,00 | 1 780,40 | **7241,85** |
| *Energia kcal* | 638,10 | 261,50 | 543,00 | 423,70 | **1866,3** |
| *Tłuszcz* | 11,80 | 11,55 | 11,60 | 3,32 | **38,27** |
| *Kw. nasycone* | 3,88 | 7,47 | 2,52 | 0,76 | **14,63** |
| *Węglowodany* | 116,42 | 27,70 | 91,64 | 77,25 | **313,01** |
| *Cukry* | 23,09 | 23,70 | 14,10 | 4,60 | **65,49** |
| *Białko* | 24,90 | 13,00 | 26,50 | 19,59 | **83,99** |
| *Sól* | 1,90 | 0,15 | 0,71 | 1,55 | **4,32** |
| *Błonnik* | 10,17 | 1,70 | 18,10 | 6,45 | **36,42** |

**Legenda: Alergeny występujące w produktach:**

1. zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10.gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. łubin, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis

30.07.2025r. dietept

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.