JADŁOSPIS DEKADOWY 11.11.2026

I dzień środa

DIETA PODSTAWOWA (D01)

ŚNIADANIE	Ilość g/ml
Płatki ryżowe	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony	30
Serek twarogowy z ziołami	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Rzodkiewka	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150
Banan	80
OBIAD	
Zupa fasolowa	300
Filet z piersi kurczaka duszony	120
Makaron gotowany pełnoziarnisty	280
Szpinak duszony ze śmietaną	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
Pomidor	100
Cytryna	5
Ogórek kwaszony	50
Herbata, napar bez cukru	250

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*27,092616*	*5,23154*	*43,43184*	*24,264*	*100*
Energia kJ	2 839,00	553,20	4 513,50	2 562,20	**10 467,90**
Energia kcal	681,00	131,50	1 091,20	609,90	**2 513,60**
Tłuszcz	24,87	0,99	18,59	23,81	**68,26**
Kw. nasycone	15,98	0,61	9,39	8,75	**34,73**
Węglowodany	99,84	25,85	158,55	71,85	**356,08**
Cukry	29,51	22,65	16,75	6,97	**75,89**
Białko	19,11	5,90	73,13	30,09	**128,23**
Sól	2,10	0,23	0,86	4,13	**7,32**
Błonnik	8,13	1,36	32,63	8,20	**50,32**
Sód	840,65	90,80	345,70	1 651,55	**2 928,70**

DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)

	Ilość g/ml
Płatki ryżowe	0
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony	0
Serek twarogowy z ziołami	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Rzodkiewka	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150
Banan	80
OBIAD	
Zupa fasolowa	300
Filet z piersi kurczaka duszony	120
Makaron gotowany pełnoziarnisty	280
Szpinak duszony ze śmietaną	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
Pomidor	100
Cytryna	5
Ogórek kwaszony	50
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*19,39782*	*5,839771*	*48,45901*	*26,3034*	*100*
Energia kJ	1 853,80	553,20	4 513,50	2 494,20	**9 414,70**
Energia kcal	436,80	131,50	1 091,20	592,30	**2 251,80**
Tłuszcz	22,40	0,99	18,59	24,05	**66,02**
Kw. nasycone	14,31	0,61	9,39	8,80	**33,10**
Węglowodany	46,68	25,85	158,55	61,21	**292,28**
Cukry	9,39	22,65	16,75	9,64	**58,43**
Białko	11,31	5,90	73,13	29,37	**119,71**
Sól	1,52	0,23	0,86	4,13	**6,75**
Błonnik	8,04	1,36	32,63	9,48	**51,51**
Sód	699,95	819,10	345,70	1 652,35	**3 427,10**

DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)

	Ilość g/ml
Płatki ryżowe	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony	30
Serek twarogowy z ziołami	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Rzodkiewka	0
Sałata	15
II ŚNIADANIE	
Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150
Banan	80
OBIAD	
Zupa koperkowa	300
Filet z piersi kurczaka duszony	120
Makaron gotowany jasny	280
Szpinak duszony ze śmietaną	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
Pomidor bez skórki	100
Cytryna	0
Ogórek kwaszony	50
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*30,94578*	*5,976458*	*34,94069*	*28,13707*	*100*
Energia kJ	2 836,95	553,20	3 163,90	2 597,10	**9 151,15**
Energia kcal	680,90	131,50	768,80	619,10	**2 200,30**
Tłuszcz	24,70	0,99	12,66	23,64	**61,99**
Kw. nasycone	15,94	0,61	8,73	8,72	**33,99**
Węglowodany	101,59	25,85	114,88	78,02	**320,34**
Cukry	27,48	22,65	13,93	4,92	**68,98**
Białko	19,05	5,90	49,98	30,50	**105,43**
Sól	2,09	0,23	1,75	4,13	**8,19**
Błonnik	6,51	1,36	18,89	1,45	**28,21**
Sód	6,51	1,36	18,89	1,45	**28,21**

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

	Ilość g/ml
Płatki ryżowe	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony	30
Serek twarogowy z ziołami	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Rzodkiewka	50
Sałata	15
II ŚNIADANIE	
Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150
Banan	80
OBIAD	
Zupa koperkowa	300
Filet z piersi kurczaka duszony	120
Makaron gotowany jasny	280
Szpinak duszony ze śmietaną	150
Kompot wieloowocowy bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	100
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Pasta z twarogu i sardynek w oleju	60
Szynkówka wieprzowa	40
Pomidor bez skórki	100
Cytryna	0
Ogórek kwaszony	50
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*28,4561*	*5,191063*	*30,34897*	*6,276646*	*29,7272225*	*100*
Energia kJ	2 836,95	553,20	2 572,90	8%D	3 158,95	**8%D**
Energia kcal	720,85	131,50	768,80	159,00	753,05	**2 533,20**
Tłuszcz	28,47	0,99	12,66	4,20	31,62	**77,94**
Kw. nasycone	18,48	0,61	8,73	2,52	13,81	**44,15**
Węglowodany	103,84	25,85	114,88	13,30	81,38	**339,25**
Cukry	28,43	22,65	13,93	13,30	8,28	**86,59**
Białko	19,60	5,90	49,98	16,80	42,61	**134,89**
Sól	2,11	0,23	1,75	0,10	4,06	**8,25**
Błonnik	7,76	1,36	18,89	0,00	11,13	**39,14**
Sód	844,70	90,80	699,70	40,00	**1 675,20**	**3 350,40**

DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)

	Ilość g/ml	ALERGENY
Płatki ryżowe	30	1
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony	30	
Serek twarogowy z ziołami	60	7
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Rzodkiewka	0	
Sałata	15	
II ŚNIADANIE		
Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	7
Banan	80	
OBIAD		
Zupa koperkowa	300	7,9
Filet z piersi kurczaka duszony	100	
Makaron gotowany jasny	280	1,3,7
Szpinak duszony ze śmietaną	150	7
Kompot wieloowocowy bez cukru	300	
PODWIECZOREK		
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	0	7
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, 7,8,9,10
Szynkówka wieprzowa	40	7,8 9,10
Pomidor bez skórki	190	
Cytryna	0	
Ogórek kwaszony	50	
Herbata, napar bez cukru	250	

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*30,08365*	*6,43252*	*36,42323*	*27,06061*	*100*
Energia kJ	2 561,25	553,20	2 480,90	2 321,40	**7916,75**
Energia kcal	615,00	131,50	744,60	553,20	**2044,3**
Tłuszcz	17,35	0,99	11,95	16,29	**46,58**
Kw. nasycone	10,91	0,61	8,53	3,69	**23,74**
Węglowodany	99,18	25,85	114,88	77,91	**317,82**
Cukry	27,37	22,65	13,93	4,81	**68,76**
Białko	18,94	5,90	45,58	39,14	**100,56**
Sól	2,07	0,23	1,65	4,04	**7,99**
Błonnik	6,51	1,36	18,89	7,30	**34,06**
Sód	827,20	2,20	661,70	1 615,30	**3 106,40**

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 o

28.10.26 r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.11.2026

2 dzień czwartek

DIETA PODSTAWOWA (D01)		DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*	
Płatki jęczmienne	30	Płatki jęczmienne	0	Płatki jęczmienne	30	Płatki jęczmienne	30	Płatki jęczmienne	30	1
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	150	Mleko spożywcze 2% tłuszczu	0	Mleko spożywcze 2% tłuszczu	150	Mleko spożywcze 2% tłuszczu	0	Mleko spożywcze 2% tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	30	Chleb żytni pełnoziarnisty	90	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Kiełbasa szynkowa	40	Kiełbasa szynkowa	40	Kiełbasa szynkowa	40	Kiełbasa szynkowa	30	Kiełbasa szynkowa	30	7,8,9,10
Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	60	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Pomidor	0	Pomidor	0	Pomidor	0	Pomidor	0	Pomidor	0	
Sałata	35	Sałata	35	Sałata	15	Sałata	15	Sałata	15	
II ŚNIADANIE		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	7
Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	
OBIAD		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		
Zupa ogórkowa	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa ogórkowa	300	1 7,9
Potrawka z kurczaka z warzywami	150	Potrawka z kurczaka z warzywami	150	Potrawka z kurczaka z warzywami	150	Potrawka z kurczaka z warzywami	120	Potrawka z kurczaka z warzywami	100	1, 6
Ryż pełnoziarnisty ugotowany	220	Ryż pełnoziarnisty ugotowany	220	Ryż pełnoziarnisty ugotowany	280	Ryż pełnoziarnisty ugotowany	220	Ryż pełnoziarnisty ugotowany	220	1
Buraki czerwone z cytryną i oliwą	150	Buraki czerwone z cytryną i oliwą	150	Buraki czerwone z cytryną i oliwą	150	Buraki czerwone z cytryną i oliwą	150	Buraki czerwone z cytryną i oliwą	150	12
Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	
PODWIECZOREK		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		
Banan	0	Banan	0	Banan	0	Banan	100	Banan	0	
KOLACJA		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80	Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80	Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80	Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80	Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80	7,8,9,10
Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	7
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, uspar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
	29,553712	*8,208118*	*37,4344*	*24,80377*	*100*
Energia kJ	2 769,75	770,50	3 499,60	2 320,10	**9 359,95**
Energia kcal	658,90	183,00	834,60	553,00	**2 229.50**
Tłuszcz	23,79	4,60	13,78	17,46	**59.62**
Kw. nasycone	10,69	2,69	5,98	7,45	**26.79**
Węglowodany	84,66	30,10	144,49	77,22	**336.46**
Cukry	15,70	19,70	17,65	9,84	**62.88**
Białko	32,64	6,75	29,03	28,89	**97.31**
Sól	2,92	0,24	1,56	4,58	**9,30**
Błonnik	9,20	1,60	29,04	8,99	**48.83**
Sód	1 168,85	96,50	623,60	1 831,25	**3 720.20**

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
	22,9548	*9,078732*	*41,40497*	*26,56149*	*100*
Energia kJ	1 950,45	770,50	3 499,60	2 252,10	**8 472,65**
Energia kcal	462,70	183,00	834,60	535,40	**2 015,70**
Tłuszcz	19,89	4,60	13,78	17,70	**55,96**
Kw. nasycone	8,69	2,69	5,98	7,49	**24,84**
Węglowodany	45,51	30,10	144,49	66,58	**286.67**
Cukry	8,02	19,70	17,65	12,51	**57,87**
Białko	24,06	6,75	29,03	28,17	**88,01**
Sól	2,27	0,24	1,56	4,58	**8,65**
Błonnik	7,28	1,60	29,04	10,27	**48,19**
Sód	906,65	906,70	620,60	1 832,05	**4 266.00**

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
	30,00125	*7,622142*	*38,96039*	*23,41622*	*100*
Energia kJ	3 025,25	770,50	3 921,40	2 355,00	**10 072.15**
Energia kcal	720,30	183,00	935,40	562,20	**2 400,90**
Tłuszcz	23,94	4,60	14,44	17,29	**60,27**
Kw. nasycone	10,83	2,69	6,10	7,41	**27,02**
Węglowodany	89,70	30,10	165,31	83,39	**368.49**
Cukry	16,13	19,70	17,77	7,79	**61,38**
Białko	44,47	6,75	31,37	29,30	**111,89**
Sól	2,98	0,24	1,57	4,58	**9,37**
Błonnik	8,34	1,60	34,26	2,24	**46,44**
Sód	8,34	1,60	34,26	2,24	**46,44**

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*P*	*K*	*RAZEM*
	27,40972	*8,472222*	*37,51389*	*4,398148*	*22,2060185*	*100*
Energia kJ	3 025,25	770,50	2 752,60	399,00	2 008,75	**8 956,10**
Energia kcal	592,05	183,00	810,30	95,00	479,65	**2 160.00**
Tłuszcz	23,80	4,60	12,82	0,30	18,79	**60,30**
Kw. nasycone	11,36	2,69	5,61	0,12	9,21	**28,99**
Węglowodany	65,28	30,10	143,22	23,50	66,09	**328,18**
Cukry	8,48	19,70	17,20	19,50	6,99	**71,87**
Białko	36,09	6,75	26,38	1,00	21,39	**91,60**
Sól	2,28	0,24	1,44	0,00	4,51	**8,47**
Błonnik	6,99	1,60	28,74	1,70	7,10	**46,13**
Sód	912,40	96,50	576,80	1,00	**1 586,70**	**3 173.40**

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
	32,14286	*8,668056*	*37,61368*	*21,57541*	*100*
Energia kJ	2 850,95	770,50	2 684,60	1 908,10	**8214,15**
Energia kcal	678,60	183,00	794,10	455,50	**2111.2**
Tłuszcz	12,19	4,60	12,19	8,18	**37,16**
Kw. nasycone	4,33	2,69	5,37	1,73	**14,11**
Węglowodany	110,63	30,10	142,37	82,72	**365.82**
Cukry	16,07	19,70	16,91	7,12	**59,80**
Białko	39,90	6,75	24,61	23,26	**94,52**
Sól	3,05	0,24	1,36	3,38	**8,03**
Błonnik	10,14	1,60	28,54	8,09	**48,37**
Sód	1 219,70	3,07	545,60	1 350,20	**3 118,57**

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 o

28.10.26r. dwgt

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 13.11.2026

3 dzień piątek

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA (1)	Ilość g/ml	DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	Ilość g/ml	DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA I PRZETARTA (2) i (12)	Ilość g/ml	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	Ilość g/ml	DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	Ilość g/ml	ALERGENY
Makaron na mleku	180	Makaron na mleku	0	Makaron na mleku	180	Makaron na mleku	180	Makaron na mleku	180	1,3
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	30	Chleb żytni pełnoziarnisty	90	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Polędwica z piersi kurczaka	60	Polędwica z piersi kurczaka	60	Polędwica z piersi kurczaka	60	Polędwica z piersi kurczaka	50	Polędwica z piersi kurczaka	60	7,8,9,10
Serek śmietanowy z chrzanem	60	Serek śmietanowy z chrzanem	60	Serek chudy jogurtowy	60	Serek chudy jogurtowy	60	Serek chudy jogurtowy	60	7
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	
Sałata	0	Sałata	0	Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	
II ŚNIADANIE		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		
Śliwki	50	Śliwki	50	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	
Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	150	7
OBIAD		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		
Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	1 7,9
Dorsz w jarzynach	120	Dorsz w jarzynach	120	Dorsz w jarzynach	120	Dorsz w jarzynach	120	Dorsz w jarzynach	100	1,3. 6
Ziemniaki wczesne	300	Ziemniaki wczesne	300	Ziemniaki wczesne	300	Ziemniaki wczesne	300	Ziemniaki wczesne	300	
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150	
Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	0	
Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	
PODWIECZOREK		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		
Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	0	Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	0	Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	0	Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	150	Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	0	
KOLACJA		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	7,8,9,10
Sałatka makaronowa z kurczakiem	80	Sałatka makaronowa z kurczakiem	80	Sałatka makaronowa z kurczakiem	80	Sałatka makaronowa z kurczakiem	80	Sałatka makaronowa z kurczakiem	80	3,7,9
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

	Ś	II	O	K	RAZEM
Energia kJ	2 665,40	412,50	2 224,20	2 576,90	**7 879,00**
Energia kcal	634,60	99,00	529,80	613,00	**1 876,40**
Tłuszcz	27,83	3,10	10,20	21,94	**63,06**
Kw. nasycone	17,04	1,81	2,36	7,84	**29,05**
Węglowodany	71,00	12,90	87,66	82,90	**254,45**
Cukry	14,50	12,10	15,09	7,82	**49,51**
Białko	26,86	5,40	31,50	23,46	**89,22**
Sól	2,33	0,15	0,91	3,64	**7,02**
Błonnik	7,79	0,80	10,68	8,16	**27,43**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Energia kJ	2 117,60	412,50	2 224,20	2 508,90	**7 263,20**
Energia kcal	502,60	99,00	529,80	595,40	**1 726,80**
Tłuszcz	23,87	3,10	10,20	22,18	**59,34**
Kw. nasycone	14,71	1,81	2,36	7,89	**26,76**
Węglowodany	47,72	12,90	87,66	72,26	**220,53**
Cukry	10,74	12,10	15,09	10,49	**48,42**
Białko	23,10	5,40	31,50	22,74	**82,74**
Sól	2,19	0,15	0,91	3,64	**6,89**
Błonnik	8,39	0,80	10,68	9,44	**29,31**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Energia kJ	2 985,15	709,00	2 224,20	2 611,80	**8 530,15**
Energia kcal	711,90	169,50	529,80	622,20	**2 033,40**
Tłuszcz	29,46	4,60	10,20	21,77	**66,03**
Kw. nasycone	14,49	2,69	2,36	7,81	**27,34**
Węglowodany	72,83	27,85	87,66	89,07	**277,41**
Cukry	12,00	20,75	15,09	5,77	**53,61**
Białko	44,71	5,40	31,50	23,87	**105,48**
Sól	2,73	0,15	0,91	3,63	**7,42**
Błonnik	6,10	1,60	10,68	1,41	**19,79**

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Energia kJ	2 985,15	709,00	2 224,20	418,00	2 436,75	**8 793,10**
Energia kcal	586,15	169,50	529,80	105,00	580,45	**1 970,90**
Tłuszcz	23,66	4,60	10,20	2,25	25,03	**65,73**
Kw. nasycone	14,10	2,69	2,36	1,38	10,26	**30,79**
Węglowodany	72,28	27,85	87,66	15,60	72,33	**275,72**
Cukry	11,45	20,75	15,09	14,85	5,53	**67,67**
Białko	26,89	5,40	31,50	5,55	21,63	**90,97**
Sól	1,88	0,15	0,91	72,00	3,57	**78,50**
Błonnik	6,10	1,60	10,68	1,38	7,70	**27,46**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Energia kJ	2 162,25	709,00	2 085,00	2 336,10	**7292,35**
Energia kcal	515,20	169,50	496,50	556,30	**1737,5**
Tłuszcz	12,99	4,60	8,80	14,42	**40,81**
Kw. nasycone	6,04	2,69	1,93	2,78	**14,03**
Węglowodany	69,30	27,85	85,50	88,96	**271,61**
Cukry	11,29	20,75	14,70	5,66	**52,40**
Białko	32,84	5,40	28,05	23,51	**89,80**
Sól	2,38	0,15	0,60	3,55	**6,67**
Błonnik	6,10	1,60	9,95	7,26	**24,91**

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

28.10.26r. dwept

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 14.11.2026

4 dzień sobota

DIETA PODSTAWOWA (D01)		DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENI
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*	
Płatki orkiszowe pełnoziarniste	30	Płatki orkiszowe pełnoziarniste	0	Płatki orkiszowe pełnoziarniste	30	Płatki orkiszowe pełnoziarniste	30	Płatki orkiszowe pełnoziarniste	30	1
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	30	Chleb żytni pełnoziarnisty	90	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	30	Jaja gotowane	60	3
Szynka z indyka	60	Szynka z indyka	40	Szynka z indyka	60	Szynka z indyka	60	Szynka z indyka	60	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Ogórek	50	Ogórek	50	Ogórek	0	Ogórek	0	Ogórek	0	
Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	
II ŚNIADANIE		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		
Galaretka z owocami bez cukru	100	Galaretka z owocami bez cukru	100	Galaretka z owocami bez cukru	100	Galaretka z owocami bez cukru	100	Galaretka z owocami bez cukru	100	
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	
OBIAD		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		
Barszcz biały vege	300	Barszcz biały vege	300	Barszcz biały vege	300	Barszcz biały vege	300	Barszcz biały vege	300	7,9
Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami	120	Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami	120	Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami	120	Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami	120	Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym i warzywami	100	1,9
Makaron gotowany pełnoziarnisty	230	Makaron gotowany pełnoziarnisty	230	Makaron gotowany jasny	230	Makaron gotowany jasny	230	Makaron gotowany jasny	230	1
Brokuły gotowane	120	Brokuły gotowane	120	Brokuły gotowane	120	Brokuły gotowane	120	Brokuły gotowane	120	
Kompot wieloowocowy bez cukru	300	Kompot wieloowocowy bez cukru	300	Kompot wieloowocowy bez cukru	300	Kompot wieloowocowy bez cukru	300	Kompot wieloowocowy bez cukru	300	
PODWIECZOREK		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	0	Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	150	Serek twarogowy homogenizowany wan	0	Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	150	Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	0	
KOLACJA		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	100	Ser twarogowy chudy	100	7
Pasztet pieczony	0	Pasztet pieczony	40	Pasztet pieczony	40	Pasztet pieczony	40	Pasztet pieczony	40	7,8,9,10
Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	50	Pomidor bez skórki	50	Pomidor bez skórki	50	Pomidor bez skórki	50	7,8,9,10
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*31,01919*	*9,150754*	*38,41449*	*21,41557*	*100*
Energia kJ	2 794,95	824,50	3 444,90	1 930,15	**8 994,50**
Energia kcal	664,40	196,00	822,80	458,70	**2 141,90**
Tłuszcz	22,26	3,20	14,08	9,96	**49,49**
Kw. nasycone	10,07	1,83	3,48	5,54	**20,92**
Węglowodany	78,62	24,90	133,61	73,15	**310,28**
Cukry	14,21	18,80	18,26	8,33	**59,60**
Białko	38,56	8,55	43,66	21,81	**112,58**
Sól	2,56	0,24	0,82	1,63	**5,26**
Błonnik	9,57	2,10	34,06	8,24	**53,97**
Sód	1 023,39	96,50	328,40	653,95	**2 102,24**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*21,97818*	*9,461286*	*39,71809*	*28,84244*	*100*
Energia kJ	1 918,45	824,50	3 444,90	2 515,75	**8 703,60**
Energia kcal	455,30	196,00	822,80	597,50	**2 071,60**
Tłuszcz	18,88	3,20	14,08	22,68	**58,83**
Kw. nasycone	8,30	1,83	3,48	10,80	**24,40**
Węglowodany	43,92	24,90	133,61	67,91	**270,34**
Cukry	7,86	18,80	18,26	13,60	**58,52**
Białko	25,60	8,55	43,66	27,89	**105,70**
Sól	2,08	0,24	0,82	2,45	**5,60**
Błonnik	6,93	2,10	34,06	10,44	**53,53**
Sód	832,95	624,10	328,40	981,55	**2 767,00**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*31,10121*	*10,90538*	*29,32186?*	*28,66954*	*100*
Energia kJ	2 816,85	988,50	2 646,80	2 591,15	**9 043,30**
Energia kcal	670,20	235,00	631,90	617,80	**2 154,90**
Tłuszcz	22,20	4,60	11,55	22,12	**60,47**
Kw. nasycone	10,06	2,69	3,14	10,69	**26,57**
Węglowodany	82,49	31,30	109,00	83,23	**306,01**
Cukry	12,84	20,20	16,88	7,79	**57,70**
Białko	38,89	8,25	31,47	28,82	**107.43**
Sól	2,55	0,24	0,82	2,46	**6,07**
Błonnik	9,34	1,60	23,02	2,01	**35,97**
Sód	9,34	1,60	23,02	2,01	**35,97**

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*27,4591*	*9,493012*	*25,52616*	*9,634417*	*27,8872955*	*100*
Energia kJ	2 816,85	988,50	2 055,80	1 080,50	2 895,00	**9 756,65**
Energia kcal	679,75	235,00	631,90	238,50	690,35	**2 475,50**
Tłuszcz	19,46	4,60	11,55	6,30	26,00	**67,90**
Kw. nasycone	10,52	1,79	3,14	3,78	13,32	**32,54**
Węglowodany	98,89	31,30	109,00	19,95	84,68	**343,82**
Cukry	12,74	20,20	16,88	19,95	9,24	**79,01**
Białko	32,17	8,25	31,47	25,20	36,55	**133,63**
Sól	2,66	0,24	0,82	0,15	2,39	**6,26**
Błonnik	10,69	1,60	23,02	0,00	12,23	**47,54**
Sód	1 062,54	96,50	328,40	60,00	**1 547,44**	**3 094,88**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*29,93171*	*11,46341*	*29,75122*	*28,85366*	*100*
Energia kJ	2 580,45	988,50	1 963,80	2 481,45	**8014,2**
Energia kcal	613,60	235,00	609,90	591,50	**2050**
Tłuszcz	10,71	4,60	10,27	14,97	**40,55**
Kw. nasycone	3,68	2,69	2,74	5,77	**14,88**
Węglowodany	97,80	31,30	107,87	84,52	**321,49**
Cukry	12,73	20,20	16,28	9,08	**58,28**
Białko	34,94	8,25	29,83	36,38	**109.40**
Sól	2,71	0,24	0,76	2,41	**6,12**
Błonnik	10,69	1,60	22,20	7,86	**42,35**
Sód	1 083,54	0,41	304,40	963,40	**2 351,75**

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 o

28.10.26r. dlupt

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 15.11.2026

5 dzień niedziela

DIETA PODSTAWOWA (D01)	
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*
Kasza jaglana	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Polędwica z piersi kurczaka	60
Serek śmietanowy z chrzanem	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy	150
Brzoskwinia	80
OBIAD	
Zupa z soczewicy czerwonej	300
Pulpety drobiowe	120
Ziemniaki późne	300
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150
Sos śmietanowo-koperkowy	30
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	30
Chleb żytni pełnoziarnisty	50
Masło śmietankowe	10
Szynka kanapkowa	40
Sałatka grecka z sosem winegret	80
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
	Ilość g/ml
Kasza jaglana	0
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Polędwica z piersi kurczaka	60
Serek śmietanowy z chrzanem	40
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy	150
Brzoskwinia	80
OBIAD	
Zupa z soczewicy czerwonej	300
Pulpety drobiowe	120
Ziemniaki późne	300
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150
Sos śmietanowo-koperkowy	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 grecka z sosem winegret	80
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)	
	Ilość g/ml
Kasza jaglana	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Polędwica z piersi kurczaka	60
Serek chudy jogurtowy	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy	150
Brzoskwinia	80
OBIAD	
Zupa chłopska z zacierką	300
Pulpety drobiowe	120
Ziemniaki późne	300
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150
Sos śmietanowo-koperkowy	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 grecka z sosem winegret	80
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
	Ilość g/ml
Kasza jaglana	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Polędwica z piersi kurczaka	30
Serek chudy jogurtowy	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy	150
Brzoskwinia	80
OBIAD	
Zupa chłopska z zacierką	300
Pulpety drobiowe	120
Ziemniaki późne	300
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150
Sos śmietanowo-koperkowy	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 grecka z sosem winegret	80
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY
	Ilość g/ml	
Kasza jaglana	30	1
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Polędwica z piersi kurczaka	60	7,8,9,10
Serek chudy jogurtowy	60	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Papryka czerwona	0	
Sałata	35	
II ŚNIADANIE		
Napój mleczny jogurtowy	150	7
Brzoskwinia	80	
OBIAD		
Zupa chłopska z zacierką	300	1 7,9
Pulpety drobiowe	100	1,3, 6
Ziemniaki późne	300	
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150	1,7
Sos śmietanowo-koperkowy	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 grecka z sosem winegret	80	3,7,9
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*36,497421*	*7,104748*	*33,41188*	*22,98595*	*100*
Energia kJ	3 447,50	671,20	3 465,60	2 182,50	**9 766,80**
Energia kcal	820,90	159,80	751,50	517,00	**2 249,20**
Tłuszcz	35,93	3,01	14,42	16,84	**70,20**
Kw. nasycone	19,16	1,73	3,29	8,65	**32,83**
Węglowodany	85,28	27,67	115,17	73,47	**301,59**
Cukry	20,86	26,15	18,12	7,76	**72,88**
Białko	43,65	6,80	47,07	20,70	**118,22**
Sól	2,70	0,23	0,90	2,85	**6,68**
Błonnik	8,39	1,52	22,41	8,67	**40,99**
Śód	1 078,34	90,90	360,06	1 141,65	**2 670,95**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*29,30594*	*8,808018*	*37,65973*	*25,02631*	*100*
Energia kJ	2 461,40	671,20	3 465,60	2 114,50	**8 712,70**
Energia kcal	584,80	159,80	751,50	499,40	**1 995,50**
Tłuszcz	28,39	3,01	14,42	17,08	**62,90**
Kw. nasycone	14,45	1,73	3,29	8,70	**28,16**
Węglowodany	47,72	27,67	115,17	62,83	**253,39**
Cukry	10,74	26,15	18,12	10,43	**65,44**
Białko	33,66	6,80	47,07	19,98	**107,51**
Sól	2,52	0,23	0,90	2,86	**6,51**
Błonnik	8,19	1,52	22,41	9,95	**42,07**
Śód	1 009,88	1 044,30	345,06	1 142,45	**3 541,69**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*36,80752*	*7,664636*	*30,289223*	*25,21862*	*100*
Energia kJ	3 220,05	671,20	2 652,60	2 217,40	**8 761,25**
Energia kcal	767,40	159,80	631,50	526,20	**2 084,90**
Tłuszcz	28,44	3,01	12,08	16,67	**60,21**
Kw. nasycone	13,79	1,73	3,59	8,62	**27,72**
Węglowodany	86,51	27,67	101,73	79,65	**295,55**
Cukry	17,76	26,15	17,25	5,71	**66,87**
Białko	47,74	6,80	35,67	21,11	**111,32**
Sól	2,76	0,23	0,72	2,85	**6,56**
Błonnik	6,70	1,52	9,51	1,92	**19,65**
Śód	6,70	1,52	9,51	1,92	**19,65**

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*38,70385*	*7,672735*	*30,32122*	*5,041533*	*23,26067 12*	*100*
Energia kJ	3 220,05	671,20	2 652,60	438,00	2 042,35	**9 024,20**
Energia kcal	701,95	159,80	631,50	105,00	484,45	**2 082,70**
Tłuszcz	29,51	3,01	12,08	2,25	19,93	**66,78**
Kw. nasycone	14,78	1,73	3,59	1,38	11,08	**32,55**
Węglowodany	79,06	27,67	101,73	15,60	62,90	**286,96**
Cukry	10,31	26,15	17,25	14,85	5,47	**74,03**
Białko	36,58	6,80	35,67	5,55	18,87	**103,47**
Sól	2,08	0,23	0,72	0,18	2,78	**5,99**
Błonnik	6,70	1,52	9,51	0,30	7,70	**25,73**
Śód	830,70	90,90	288,06	72,00	**1 281,66**	**2 563,32**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*36,84155*	*8,392416*	*30,59188*	*24,17415*	*100*
Energia kJ	2 944,35	671,20	2 448,00	1 941,70	**8005,25**
Energia kcal	701,50	159,80	582,50	460,30	**1904,1**
Tłuszcz	21,09	3,01	10,12	9,32	**43,54**
Kw. nasycone	8,76	1,73	2,79	3,59	**16,87**
Węglowodany	83,58	27,67	98,70	79,54	**289,49**
Cukry	17,65	26,15	16,45	5,60	**65,85**
Białko	47,63	6,80	31,45	20,75	**106,63**
Sól	2,74	0,23	0,34	2,76	**6,07**
Błonnik	6,70	1,52	9,45	7,77	**25.44**
Śód	1 097,70	4,45	134,80	1 105,40	**2 342,35**

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 o

28.10.26r. dwept

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 16.11.2026

6 dzień poniedziałek

DIETA PODSTAWOWA (D01)	
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*
Płatki owsiane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Kiełbasa szynkowa	40
Serek chudy jogurtowy	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Pomidor	0
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Serek grani naturalny	150
Kiwi	40
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Pieczeń rzymska	100
Ziemniaki późne	300
Fasolka szparagowa z oliwą	150
Sos jarzynowy	30
Kompot z jabłek bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Chrupki kukurydziane	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	80
Chleb żytni pełnoziarnisty	50
Masło śmietankowe	10
Sałatka z tuńczykiem	80
Pomidor	100
Cytryna	5
Jaja gotowane	60
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
	Ilość g/ml
Płatki owsiane	0
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Kiełbasa szynkowa	40
Serek chudy jogurtowy	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Pomidor	0
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Serek grani naturalny	150
Kiwi	40
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Pieczeń rzymska	100
Ziemniaki późne	300
Fasolka szparagowa z oliwą	150
Sos jarzynowy	30
Kompot z jabłek bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Chrupki kukurydziane	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	130
Masło śmietankowe	10
Sałatka z tuńczykiem	80
Pomidor	100
Cytryna	5
Jaja gotowane	60
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)	
	Ilość g/ml
Płatki owsiane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Kiełbasa szynkowa	40
Serek chudy jogurtowy	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	50
Pomidor	0
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Serek grani naturalny	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Pieczeń rzymska	100
Ziemniaki późne	300
Fasolka szparagowa z oliwą	150
Sos jarzynowy	30
Kompot z jabłek bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Chrupki kukurydziane	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Sałatka z tuńczykiem	80
Pomidor bez skórki	100
Cytryna	0
Jaja gotowane	60
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
	Ilość g/ml
Płatki owsiane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Kiełbasa szynkowa	30
Serek chudy jogurtowy	40
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Pomidor	0
Sałata	20
II ŚNIADANIE	
Serek grani naturalny	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa pomidorowa z ryżem	300
Pieczeń rzymska	100
Ziemniaki późne	300
Fasolka szparagowa z oliwą	150
Sos jarzynowy	30
Kompot z jabłek bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Chrupki kukurydziane	50
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Sałatka z tuńczykiem	30
Pomidor bez skórki	100
Cytryna	0
Jaja gotowane	60
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY
	Ilość g/ml	
Płatki owsiane	30	1
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	120	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Kiełbasa szynkowa	40	7,8,9,10
Serek chudy jogurtowy	60	7
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Pomidor	0	
Sałata	20	
II ŚNIADANIE		
Serek grani naturalny	150	7
Banan	100	
OBIAD		
Zupa pomidorowa z ryżem	300	7
Pieczeń rzymska	100	1,3,6
Ziemniaki późne	300	
Fasolka szparagowa z oliwą	150	9
Sos jarzynowy	0	1,7
Kompot z jabłek bez cukru	300	
PODWIECZOREK		
Chrupki kukurydziane	0	
KOLACJA		
Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Sałatka z tuńczykiem	80	3,7, 9
Pomidor bez skórki	100	
Cytryna	0	
Serek twarogowy ziarnisty	40	
Herbata, napar bez cytru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	**26,762509**	**6,79532**	**38,32837**	**28,1138**	**100**
Energia kJ	2 606,10	657,60	3 727,40	2 736,10	**9 727,20**
Energia kcal	619,90	157,40	887,30	651,20	**2 316,30**
Tłuszcz	21,57	6,20	28,26	23,26	**79,29**
Kw. nasycone	11,58	4,25	13,28	8,66	**37,76**
Węglowodany	82,55	9,16	139,81	78,72	**310,24**
Cukry	15,06	7,60	16,85	6,62	**46,13**
Białko	28,92	16,26	29,97	34,08	**109,23**
Sól	2,18	1,05	1,00	3,67	**7,90**
Błonnik	8,18	0,84	15,45	14,02	**38,49**
Sód	870,65	421,60	400,30	1 466,85	**3 159,40**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	**20,25461**	**7,476724**	**42,17177**	**30,0969**	**100**
Energia kJ	1 799,10	657,60	3 727,40	2 668,10	**8 852,20**
Energia kcal	426,40	157,40	887,80	633,60	**2 105,20**
Tłuszcz	17,34	6,20	28,26	23,50	**75,30**
Kw. nasycone	9,79	4,25	13,28	8,70	**36,02**
Węglowodany	46,28	9,16	139,81	68,08	**263,33**
Cukry	8,99	7,60	16,85	9,29	**42,73**
Białko	19,71	16,26	29,97	33,36	**99,30**
Sól	2,01	1,05	1,00	3,67	**7,73**
Błonnik	7,07	0,84	15,45	15,30	**38,66**
Sód	802,25	921,10	397,30	1 467,65	**3 588,30**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	**25,76605**	**9,601737**	**37,062704**	**27,56951**	**100**
Energia kJ	2 592,00	963,00	3 727,40	2 771,00	**10 053,40**
Energia kcal	617,20	230,00	887,80	660,40	**2 395,40**
Tłuszcz	21,36	6,30	28,26	23,10	**79,02**
Kw. nasycone	11,53	4,32	13,28	8,62	**37,75**
Węglowodany	84,26	27,10	139,81	84,90	**336,07**
Cukry	12,53	22,50	16,85	4,57	**56,45**
Białko	28,70	16,90	29,97	34,49	**110,06**
Sól	2,17	1,05	1,00	3,67	**7,88**
Błonnik	7,00	1,70	15,45	7,27	**31,42**
Sód	7,00	1,70	15,45	7,27	**31,42**

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	**22,08685**	**8,254082**	**31,86076**	**6,316167**	**31,4821461**	**100**
Energia kJ	2 592,00	963,00	3 082,40	737,00	3 678,45	**11 052,85**
Energia kcal	615,45	230,00	887,80	176,00	877,25	**2 786,50**
Tłuszcz	22,54	6,30	28,26	1,50	39,05	**97,65**
Kw. nasycone	12,62	4,32	13,28	0,18	14,99	**45,39**
Węglowodany	85,20	27,10	139,81	39,45	85,98	**377,54**
Cukry	13,09	22,50	16,85	0,15	5,66	**58,24**
Białko	25,37	16,90	29,97	4,45	51,84	**128,52**
Sól	1,96	1,05	1,00	0,02	3,60	**7,63**
Błonnik	7,60	1,70	15,45	3,80	12,87	**41,42**
Sód	784,70	421,00	400,30	6,00	**1 612,00**	**3 224,00**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	**27,23677**	**9,888645**	**37,51236**	**25,36223**	**100**
Energia kJ	2 661,20	963,00	3 018,50	2 476,90	**9119,6**
Energia kcal	633,50	230,00	872,50	589,90	**2325,9**
Tłuszcz	14,53	6,30	27,75	13,79	**62,37**
Kw. nasycone	6,59	4,32	13,00	3,55	**27,45**
Węglowodany	100,37	27,10	137,35	86,09	**350,91**
Cukry	13,87	22,50	16,85	5,76	**58,98**
Białko	31,08	16,90	29,55	16,01	**113,54**
Sól	2,50	1,05	0,67	4,22	**8,43**
Błonnik	8,95	1,70	15,45	13,12	**39,22**
Sód	998,30	3,22	266,50	1 687,00	**2 955,02**

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 o

28.10.26, sbest

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 17.11.2026

7 dzień wtorek

DIETA PODSTAWOWA (D01)		DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*	
Chrupki kukurydziane	30	Chrupki kukurydziane	0	Chrupki kukurydziane	30	Chrupki kukurydziane	30	Chrupki kukurydziane	30	1
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	30	Chleb żytni pełnoziarnisty	90	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1.11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Polędwica z piersi kurczaka	40	Polędwica z piersi kurczaka	40	Polędwica z piersi kurczaka	40	Polędwica z piersi kurczaka	30	Polędwica z piersi kurczaka	40	7,8,9,10
Ser, Ementaler pełnotłusty	40	Ser. Ementaler pełnotłusty	40	Ser twarogowy chudy	40	Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	60	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	
Sałata	0	Sałata	0	Sałata	15	Sałata	15	Sałata	15	
II ŚNIADANIE		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	7
Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	
OBIAD		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		
Zupa brokułowa	300	Zupa brokułowa	300	Zupa brokułowa	300	Zupa brokułowa	300	Zupa brokułowa	300	1 7,9
Gulasz wieprzowy	100	Gulasz wieprzowy	100	Gulasz wieprzowy	100	Gulasz wieprzowy	120	Gulasz wieprzowy	100	1, 6
Kasza jęczmienna gotowana	280	Kasza jęczmienna gotowana	280	Kasza jęczmienna gotowana	280	Kasza jęczmienna gotowana	280	Kasza jęczmienna gotowana	280	1
Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150	Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150	Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150	Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150	Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150	12
Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	
PODWIECZOREK		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		
Bułka maślana	0	Bułka maślana	0	Bułka maślana	0	Bułka maślana	50	Bułka maślana	0	1,7
KOLACJA		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1.11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Szynkówka wieprzowa	50	Szynkówka wieprzowa	50	Szynkówka wieprzowa	50	Szynkówka wieprzowa	50	Szynkówka wieprzowa	50	7,8,9,10
Serek twarogowy ziarnisty	50	Serek twarogowy ziarnisty	50	Serek twarogowy ziarnisty	100	Serek twarogowy ziarnisty	100	Serek twarogowy ziarnisty	50	7
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Papryka czerwona	100	Papryka czerwona	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
Energia kJ	*33,259438*	*7,464513*	*36,68625*	*22,6138*	*100*
Energia kcal	3 434,60	770,50	3 773,50	2 332,20	**10 310,80**
Tłuszcz	814,80	183,00	899,40	554,40	**2 451.60**
Kw. nasycone	37,78	4,60	18,84	19,34	**80,55**
Węglowodany	23,05	2,69	5,68	9,26	**40,66**
Cukry	85,17	30,10	168,89	75,69	**359,84**
Białko	15,22	19,70	27,66	10,31	**72,89**
Sól	39,00	6,75	19,77	23,04	**88,56**
Błonnik	3,10	0,24	2,72	3,28	**9,53**
Śód	8,51	1,60	22,19	8,75	**41,05**
	1 318,05	96,50	1 086,20	1 311,95	**3 812.70**

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
Energia kJ	*27,86364*	*8,152537*	*40,06772*	*23,91411*	*100*
Energia kcal	2 644,40	770,50	3 773,50	2 264,20	**9 452,60**
Tłuszcz	625,50	183,00	899,40	536,80	**2 244,70**
Kw. nasycone	34,81	4,60	18,84	19,58	**77,82**
Węglowodany	21,48	2,69	5,68	9,31	**39,15**
Cukry	46,02	30,10	168,89	65,05	**310,05**
Białko	9,63	19,70	27,66	12,98	**69,97**
Sól	30,69	6,75	19,77	22,32	**79,53**
Błonnik	3,12	0,24	2,72	3,28	**9,36**
Śód	7,19	1,60	22,19	10,03	**41,01**
	1 247,55	1 157,00	1 083,20	1 312,75	**4 800,50**

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
Energia kJ	*29,45145*	*7,668776*	*37,690148*	*25,18962*	*100*
Energia kcal	2 963,55	770,50	3 773,50	2 524,10	**10 031,65**
Tłuszcz	702,80	183,00	899,40	601,10	**2 386,30**
Kw. nasycone	25,87	4,60	18,84	21,02	**70,33**
Węglowodany	16,02	2,69	5,68	10,47	**34,85**
Cukry	88,98	30,10	168,89	80,51	**368.47**
Białko	14,33	19,70	27,66	7,71	**69,40**
Sól	35,64	6,75	19,77	29,20	**91,36**
Błonnik	2,43	0,24	2,72	3,60	**8,99**
Śód	7,74	1,60	22,19	1,20	**32,73**
	7,74	1,60	22,19	1,20	**32,73**

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*P*	*K*	*RAZEM*
Energia kJ	*24,56675*	*7,479768*	*38,42884*	*6,662307*	*22,8623396*	*100*
Energia kcal	2 963,55	770,50	3 299,90	683,00	2 349,05	**10 066,00**
Tłuszcz	601,05	183,00	940,20	163,00	559,35	**2 446.60**
Kw. nasycone	26,86	4,60	21,49	2,95	24,28	**80,17**
Węglowodany	17,07	2,69	6,58	0,81	12,92	**40,06**
Cukry	65,43	30,10	171,43	30,90	63,77	**361,63**
Białko	7,28	19,70	27,76	4,75	7,47	**66,96**
Sól	30,48	6,75	21,48	3,85	26,97	**89,52**
Błonnik	1,78	0,24	2,86	0,50	1,53	**8,91**
Śód	6,39	1,60	22,25	1,00	8,10	**39,34**
	711,40	96,50	1 145,80	198,00	**2 151,70**	**4 303,40**

Procentowy rozkład energii	*Ś*	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
Energia kJ	*32,55143*	*7,876388*	*38,71051*	*20,86167*	*100*
Energia kcal	3 188,05	770,50	3 128,50	2 016,40	**9123,45**
Tłuszcz	756,30	183,00	899,40	484,70	**2323,4**
Kw. nasycone	19,18	4,60	18,34	11,52	**54,14**
Węglowodany	11,13	2,69	5,68	4,15	**23,63**
Cukry	109,43	30,10	168,89	78,75	**387.17**
Białko	15,32	19,70	27,66	5,95	**68,63**
Sól	42,21	6,75	19,77	22,69	**91,42**
Błonnik	2,89	0,24	2,72	3,20	**9,05**
Śód	9,54	1,60	22,19	7,05	**40,38**
	1 155,20	5,58	1 086,20	1 280,70	**3 527,68**

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 o

28.10.26r. dwept
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 18.11.2026

8 dzień środa

DIETA PODSTAWOWA (D01)	
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*
Kasza manna na mleku	180
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Szynka z piersi kurczaka	50
Ser twarogowy półtłusty	60
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Ogórek	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy bez cukru	150
Jabłko	100
OBIAD	
Rosół drobiowy z makaronem	300
Udko z kurczaka duszone	120
Ziemniaki późne	300
Sałata zielona 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
Paprykarz szczeciński	40
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	***29,242387***	***8,213861***	***36,26309***	***26,26066***	***100***
Energia kJ	2 523,20	709,00	3 123,60	2 264,90	**8 620,70**
Energia kcal	600,20	169,00	744,30	539,00	**2 052,50**
Tłuszcz	16,23	3,25	14,55	19,10	**53,12**
Kw. nasycone	9,32	1,75	5,57	8,33	**24,96**
Węglowodany	82,45	30,25	112,33	74,58	**299,60**
Cukry	26,10	16,85	12,42	7,92	**63,28**
Białko	34,27	6,40	46,20	19,89	**106,76**
Sól	2,50	0,23	1,04	4,43	**8,20**
Błonnik	6,68	2,00	8,55	8,63	**25,86**
Sód	1 001,75	90,50	417,00	1 770,85	**3 280,10**

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
	Ilość g/ml
Kasza manna na mleku	0
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Szynka z piersi kurczaka	50
Ser twarogowy półtłusty	60
Dżem truskawkowy niskosłodzony	0
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Ogórek	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy bez cukru	150
Jabłko	100
OBIAD	
Rosół drobiowy z makaronem	300
Udko z kurczaka duszone	120
Ziemniaki późne	300
Sałata zielona 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
Paprykarz szczeciński	40
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	***22,74095***	***9,1007***	***40,08078***	***28,07754***	***100***
Energia kJ	1 779,50	709,00	3 123,60	2 196,90	**7 809,00**
Energia kcal	422,30	169,00	744,30	521,40	**1 857,00**
Tłuszcz	12,57	3,25	14,55	19,34	**49,70**
Kw. nasycone	7,12	1,75	5,57	8,38	**22,82**
Węglowodany	46,39	30,25	112,33	63,94	**252,90**
Cukry	10,16	16,85	12,42	10,59	**50,02**
Białko	28,78	6,40	46,20	19,17	**100,55**
Sól	2,38	0,23	1,04	4,43	**8,08**
Błonnik	7,04	2,00	8,55	9,91	**27,50**
Sód	951,65	935,50	402,00	1 771,65	**4 060,80**

DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)	
	Ilość g/ml
Kasza manna na mleku	180
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Szynka z piersi kurczaka	50
Ser twarogowy półtłusty	60
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30
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	
Rosół drobiowy z makaronem	300
Udko z kurczaka duszone	120
Ziemniaki późne	300
Sałata zielona 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
Paprykarz szczeciński	40
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	***28,57143***	***10,22776***	***35,243146***	***25,95767***	***100***
Energia kJ	2 533,05	907,00	3 123,60	2 299,80	**8 863,45**
Energia kcal	603,40	216,00	744,30	548,20	**2 111,90**
Tłuszcz	16,14	4,45	14,55	18,93	**54,07**
Kw. nasycone	9,29	2,61	5,57	8,30	**25,77**
Węglowodany	85,53	38,95	112,33	80,75	**317,55**
Cukry	24,10	20,75	12,42	5,87	**63,14**
Białko	34,64	6,30	46,20	20,30	**107,44**
Sól	2,49	0,23	1,04	4,43	**8,19**
Błonnik	6,34	1,60	8,55	1,88	**18,37**
Sód	6,34	1,60	8,55	1,88	**18,37**

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
	Ilość g/ml
Kasza manna na mleku	180
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Szynka z piersi kurczaka	60
Ser twarogowy półtłusty	60
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Ogórek	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy bez cukru	250
Jabłko pieczone	100
OBIAD	
Rosół drobiowy z makaronem	300
Udko z kurczaka duszone	120
Ziemniaki późne	300
Sałata zielona ze śmietaną	150
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Sok marchwiowy	150
KOLACJA	
Chleb pszenny	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Szynka wieprzowa gotowana	60
Paprykarz szczeciński	40
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	***28,02038***	***12,92281***	***32,27667***	***2,797051***	***23,9810876***	***100***
Energia kJ	2 533,05	907,00	3 123,60	271,50	2 319,35	**9 154,50**
Energia kcal	646,15	298,00	744,30	64,50	553,05	**2 306,00**
Tłuszcz	19,94	6,35	14,55	0,15	25,85	**66,83**
Kw. nasycone	11,84	3,75	5,57	0,02	12,03	**33,20**
Węglowodany	85,60	51,05	112,33	16,95	64,21	**330,13**
Cukry	24,17	25,45	12,42	14,85	5,83	**82,72**
Białko	36,82	10,30	46,20	0,60	21,35	**115,26**
Sól	2,74	0,37	1,04	0,11	4,36	**8,62**
Błonnik	6,34	1,60	8,55	1,95	7,20	**25,64**
Sód	1 094,40	149,50	417,00	43,50	**1 704,40**	**3 408,80**

DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D08)		ALERGENY
	Ilość g/ml	
Kasza manna na mleku	180	1,7
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0	7
Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Szynka z piersi kurczaka	50	7,8,9,10
Ser twarogowy półtłusty	60	7
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	
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	7
OBIAD		
Rosół drobiowy z makaronem	300	1 7,9
Udko z kurczaka duszone	120	
Ziemniaki późne	300	
Sałata zielona ze śmietaną	150	
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	8,9,10,12
Paprykarz szczeciński	40	4,8,9,10,12
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	

	Ś	II	O	K	RAZEM		
Procentowy rozkład energii	***27,14509***	***10,90854***	***37,58901***	***24,35736***	***100***		
Energia kJ	2 257,35	907,00	3 123,60	2 024,10	**8312,05**		
Energia kcal	537,50	216,00	744,30	482,30	**1980,1**		
Tłuszcz	8,79	4,45	14,55	11,58	**39,37**		
Kw. nasycone	4,27	2,61	5,57	3,27	**15,71**		
Węglowodany	73,06	38,95	112,33	80,64	**304,98**		
Cukry	23,99	20,75	12,42	5,76	**62,92**		
Białko	34,53	6,30	46,20	19,94	**106,97**		
Sól	2,47	0,23	1,04	4,34	**8,08**		
Błonnik	6,34	1,60	8,55	7,73	**24,22**		
Sód	989,10	5,36	**417,00**	1 734,60	**3 144,06**		

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 o

28.10.26r. dwgt
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 19.11.2026

9 dzień czwartek

DIETA PODSTAWOWA (D01)		DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*	
Płatki owsiane	30	Płatki owsiane	0	Płatki owsiane	30	Płatki owsiane	30	Płatki owsiane	30	1
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	30	Chleb żytni pełnoziarnisty	90	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Polędwica drobiowa	30	Polędwica drobiowa	30	Polędwica drobiowa	30	Polędwica drobiowa	30	Polędwica drobiowa	30	7,8,9,10
Jajecznica	120	Jajecznica	120	Jajecznica	120	Jajecznica	120	Jajecznica	60	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	
Sałata	0	Sałata	0	Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	
II ŚNIADANIE		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		
Serek twarogowy ziarnisty	150	Serek twarogowy ziarnisty	150	Serek twarogowy ziarnisty	150	Serek twarogowy ziarnisty	250	Serek twarogowy ziarnisty	150	7
Mandarynki	50	Mandarynki	50	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	
OBIAD		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		
Barszcz ukraiński	300	Barszcz ukraiński	300	Barszcz czerwony	300	Barszcz czerwony	300	Barszcz czerwony	300	1 7,9
Bitki wieprzowe w jarzynach	100	Bitki wieprzowe w jarzynach	100	Bitki wieprzowe w jarzynach	100	Bitki wieprzowe w jarzynach	120	Bitki wieprzowe w jarzynach	100	1, 6,9
Kasza jęczmienna gotowana	280	Kasza jęczmienna gotowana	280	Kasza jęczmienna gotowana	280	Kasza jęczmienna gotowana	280	Kasza jęczmienna gotowana	280	1
Surówka z marchwi i jabłek	120	Surówka z marchwi i jabłek	120	Surówka z marchwi i jabłek	120	Surówka z marchwi i jabłek	120	Surówka z marchwi i jabłek	120	
Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	
PODWIECZOREK		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		
Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	150	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0	7
KOLACJA		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Polędwica drobiowa	40	Polędwica drobiowa	40	Polędwica drobiowa	40	Polędwica drobiowa	50	Polędwica drobiowa	40	7,8,9,10,12
Ser twarogowy chudy	50	Ser twarogowy chudy	50	Ser twarogowy chudy	50	Ser twarogowy chudy	50	Ser twarogowy chudy	50	7
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*15,879291*	*3,883033*	*33,16621*	*22,87147*	*100*
Energia kJ	3 063,20	724,00	2 959,20	2 053,20	**8 799,60**
Energia kcal	765,70	172,50	707,80	488,10	**2 134,10**
Tłuszcz	29,21	6,55	21,79	10,79	**68,33**
Kw. nasycone	13,52	3,88	8,05	5,80	**31,25**
Węglowodany	85,01	10,55	113,26	74,33	**283,14**
Cukry	17,53	9,60	18,72	8,87	**54,72**
Białko	33,27	18,75	24,05	20,71	**96,78**
Sól	1,71	0,94	0,80	3,05	**6,50**
Blonnik	8,90	0,95	18,20	8,35	**36,40**
Sód	683,35	375,50	318,40	1 221,35	**2 598,60**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*29,75559*	*8,970159*	*36,80707*	*24,46698*	*100*
Energia kJ	2 256,20	724,00	2 959,20	1 985,20	**7 924,60**
Energia kcal	572,20	172,50	707,80	470,50	**1 923,00**
Tłuszcz	24,98	6,55	21,79	11,03	**64,34**
Kw. nasycone	11,70	3,88	8,05	5,85	**29,47**
Węglowodany	48,74	10,55	113,26	63,69	**246,23**
Cukry	11,46	9,60	18,72	11,54	**51,32**
Białko	24,06	18,75	24,05	19,99	**86,85**
Sól	1,54	0,94	0,80	3,06	**6,33**
Blonnik	7,79	0,95	18,20	9,63	**36,57**
Sód	614,95	603,50	303,40	1 222,15	**2 744,00**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*34,62483*	*11,11869*	*31,641655*	*22,61482*	*100*
Energia kJ	3 041,55	1 027,00	2 914,20	2 088,10	**9 070,85**
Energia kcal	761,40	244,50	695,80	497,30	**2 199,00**
Tłuszcz	28,92	8,05	24,19	10,62	**71,78**
Kw. nasycone	13,47	4,77	9,22	5,77	**33,22**
Węglowodany	86,24	25,75	102,46	80,50	**294,94**
Cukry	14,43	18,65	14,52	6,82	**54,42**
Białko	33,34	18,75	24,35	21,12	**97,56**
Sól	1,71	0,94	0,64	3,05	**6,34**
Blonnik	7,81	1,60	15,50	1,60	**26,51**
Sód	7,81	1,60	15,50	1,60	**26,51**

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*32,49407*	*14,13319*	*30,09081*	*4,295181*	*18,9867463*	*100*
Energia kJ	3 041,55	1 027,00	3 080,60	439,50	1 949,05	**9 537,70**
Energia kcal	794,35	345,50	735,60	105,00	464,15	**2 444,60**
Tłuszcz	32,60	12,35	27,39	2,70	14,11	**89,14**
Kw. nasycone	15,98	7,35	10,26	1,65	8,30	**43,54**
Węglowodany	86,29	29,05	103,32	14,85	63,94	**297,44**
Cukry	14,48	21,95	14,70	6,90	6,66	**64,69**
Białko	33,40	31,05	26,49	4,80	18,97	**114,70**
Sól	1,72	1,57	0,66	0,16	2,98	**7,09**
Blonnik	7,81	1,60	15,68	0,15	7,35	**32,59**
Sód	686,70	627,00	265,60	63,00	**1 642,30**	**3 284,60**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*30,64516*	*12,36222*	*35,1895*	*21,81211*	*100*
Energia kJ	2 467,65	1 027,00	2 914,20	1 812,40	**8221,25**
Energia kcal	606,10	244,50	695,80	431,40	**1977,8**
Tłuszcz	16,35	8,05	24,19	3,27	**51.86**
Kw. nasycone	6,82	4,77	9,22	0,74	**21.55**
Węglowodany	84,51	25,75	102,46	80,39	**293,11**
Cukry	14,02	18,65	14,52	6,71	**53.90**
Białko	27,35	18,75	24,35	20,76	**91.21**
Sól	1,52	0,94	0,64	2,96	**6,06**
Blonnik	7,81	1,60	15,50	7,45	**32,36**
Sód	608,10	0,94	255,40	1 185,10	**2 048,64**

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 o

Magdalena Kwiatkowska
28.10.2026
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 20.11.2026

10 dzień piątek

DIETA PODSTAWOWA (D01)		DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)		DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*		*Ilość g/ml*	
Kluski lane na mleku	180	Kluski lane na mleku	0	Kluski lane na mleku	180	Kluski lane na mleku	180	Kluski lane na mleku	180	1,7
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	30	Chleb żytni pełnoziarnisty	90	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Kiełbasa żywiecka	40	Kiełbasa żywiecka	40	Kiełbasa żywiecka	60	Kiełbasa żywiecka	30	Kiełbasa żywiecka	0	7,8,9,10
Ser, Ementaler pełnotłusty	30	Ser. Ementaler pełnotłusty	40	Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	60	7
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	50	Pomidor bez skórki	50	Pomidor bez skórki	100	
Sałata	0	Sałata	0	Sałata	10	Sałata	10	Sałata	10	
II ŚNIADANIE		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		
Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	150	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	150	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	150	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	250	Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	150	7
Mus truskawkowy	50	Mus truskawkowy	50	Mus truskawkowy	50	Mus truskawkowy	50	Mus truskawkowy	50	
OBIAD		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		
Zupa z zielonego groszku	300	Zupa z zielonego groszku	300	Zupa z zielonego groszku	300	Zupa z zielonego groszku	300	Zupa z zielonego groszku	300	7,9
Miruna w sosie pomidorowym z warzywami	100	Miruna w sosie pomidorowym z warzywami	100	Miruna w sosie pomidorowym z warzywami	100	Miruna w sosie pomidorowym z warzywami	100	Miruna w sosie pomidorowym z warzywami	100	1, 4,9
Ziemniaki późne	300	Ziemniaki późne	300	Ziemniaki późne	300	Ziemniaki późne	300	Ziemniaki późne	300	1
Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	120	Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	120	Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	120	Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	120	Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	120	
PODWIECZOREK		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		
Serek grani naturalny	0	Serek grani naturalny	0	Serek grani naturalny	0	Serek grani naturalny	150	Serek grani naturalny	0	7
KOLACJA		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		
Chleb pszenny	50	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	1
Masło śmietankowe	10	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Pasta kanapkowa z kurczaka	60	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Szynka wieprzowa gotowana	40	Pasta kanapkowa z kurczaka	60	Pasta kanapkowa z kurczaka	60	Pasta kanapkowa z kurczaka	60	Pasta kanapkowa z kurczaka	60	3, 7
Pomidor	100	Szynka wieprzowa gotowana	40	Szynka wieprzowa gotowana	40	Szynka wieprzowa gotowana	40	Szynka wieprzowa gotowana	40	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Cytryna	5	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Szczypiorek	10	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
		Szczypiorek	10	Szczypiorek	0	Szczypiorek	0	Szczypiorek	0	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*29,944114*	*5,859023*	*37,95745*	*26,23941*	*100*
Energia kJ	2 791,70	544,50	3 529,00	2 459,60	**9 324,80**
Energia kcal	664,40	130,00	842,20	582,20	**2 218,80**
Tłuszcz	33,93	3,38	26,22	23,64	**87,16**
Kw. nasycone	17,39	2,01	3,49	10,14	**33,03**
Węglowodany	62,87	19,12	141,92	72,86	**296,74**
Cukry	12,28	10,73	22,12	6,76	**51,88**
Białko	30,39	5,55	18,80	22,90	**77,64**
Sól	3,04	0,22	1,75	3,12	**8,13**
Błonnik	6,01	0,55	20,00	8,20	**34,76**
Sód	1 215,15	87,00	701,60	1 247,25	**3 251,00**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*26,88172*	*6,185175*	*40,07042*	*26,86269*	*100*
Energia kJ	2 377,70	544 50	3 529,00	2 391,60	**8 842,30**
Energia kcal	565,00	130,00	842,20	564,60	**2 101,80**
Tłuszcz	31,59	4,38	26,22	23,96	**85,05**
Kw. nasycone	16,02	2,01	3,49	10,19	**31,71**
Węglowodany	42,66	19,12	141,92	62,59	**266,28**
Cukry	6,73	10,73	22,12	9,57	**49,14**
Białko	26,25	5,55	18,80	22,18	**72,78**
Sól	3,07	0,22	1,75	3,12	**8,16**
Błonnik	6,79	0,55	20,00	9,48	**36,82**
Sód	1 229,25	876,10	698,60	1 248,05	**4 052,00**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*31,26127*	*5,715039*	*37,02466*	*25,99901*	*100*
Energia kJ	2 984,90	544,50	3 529,00	2 482,20	**9 540,60**
Energia kcal	711,10	130,00	842,20	591,40	**2 274,70**
Tłuszcz	30,59	3,38	26,22	23,47	**83,66**
Kw. nasycone	14,12	2,01	3,49	10,10	**29,72**
Węglowodany	68,34	19,12	141,92	79,01	**308,39**
Cukry	13,37	10,73	22,12	4,71	**50,93**
Białko	45,53	5,55	18,80	22,90	**92,78**
Sól	2,96	0,22	1,75	3,12	**8,05**
Błonnik	4,97	0,55	20,00	1,20	**26,72**
Sód	4,97	0,55	20,00	1,20	**26,72**

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*28,23939*	*7,966541*	*31,5471*	*5,377415*	*24,8695479*	*100*
Energia kJ	2 984,90	544,50	2 884,00	8N/D	2 620,05	#N/D
Energia kcal	708,95	200,00	842,20	135,00	624,35	**2 510,50**
Tłuszcz	26,68	5,18	26,22	6,00	27,15	**91,22**
Kw. nasycone	14,09	3,11	3,49	4,20	12,62	**37,51**
Węglowodany	70,50	29,02	141,92	3,60	79,07	**324,10**
Cukry	15,53	15,33	22,12	3,00	4,77	**60,74**
Białko	51,38	8,75	18,80	15,90	22,96	**117,78**
Sól	2,26	0,32	1,75	1,05	3,12	**8,50**
Błonnik	4,97	0,65	20,00	0,00	13,41	**39,03**
Sód	904,80	129,00	701,60	420,00	**2 155,40**	**4 310,80**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*25,15242*	*6,496752*	*42,08896*	*26,26187*	*100*
Energia kJ	2 116,40	544,50	2 884,00	2 206,50	**7751,4**
Energia kcal	503,30	130,00	842,20	525,50	**2001**
Tłuszcz	7,76	3,38	26,22	16,12	**53,48**
Kw. nasycone	1,80	2,01	3,49	5,08	**14,38**
Węglowodany	69,04	19,12	141,92	78,90	**308,98**
Cukry	15,81	10,73	22,12	4,60	**53,26**
Białko	41,61	5,55	18,80	22,79	**88,75**
Sól	1,45	0,22	1,75	3,10	**6,52**
Błonnik	5,57	0,55	20,00	7,05	**33,17**
Sód	579,30	2,77	701,60	1 238,30	**2 521,97**

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 o

28.10.26r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.