# JADŁOSPIS DEKADOWY 21.11.2026

## I dzień sobota

### DIETA PODSTAWOWA ( D01)

| ŚNIADANIE | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 60 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 30 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Kiełbasa szynkowa | 60 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Dżem truskawkowy niskosłodzony | 30 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 |
| Brzoskwinia | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa jarzynowa | 300 |
| Pieczeń rzymska | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 220 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Fasolka szparagowa gotowana z oliwą | 100 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Banan | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 60 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 30 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami | 80 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Pomidor | 100 |
| Cytryna | 5 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *35,314991* | *5,219851* | *34,23502* | *25,23014* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 890,45 | 428,00 | 2 792,20 | 2 062,30 | **8 172,95** |
| *Energia kcal* | 690,70 | 101,50 | 665,70 | 490,60 | **1 944,50** |
| *Tłuszcz* | 21,29 | 0,95 | 18,74 | 18,08 | **59,06** |
| *Kw. nasycone* | 11,73 | 0,53 | 5,40 | 7,16 | **24,82** |
| *Węglowodany* | 93,37 | 18,95 | 106,45 | 58,68 | **277,45** |
| *Cukry* | 26,75 | 17,05 | 14,85 | 5,25 | **63,90** |
| *Białko* | 32,15 | 6,10 | 25,31 | 25,66 | **89,22** |
| *Sól* | 2,58 | 0,23 | 1,29 | 3,05 | **7,15** |
| *Błonnik* | 10,16 | 1,90 | 13,61 | 11,90 | **37,57** |
| *Sód* | 1 031,19 | 93,00 | 515,90 | 1 219,05 | **2 859,14** |

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

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 0 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 90 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Kiełbasa szynkowa | 60 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Dżem truskawkowy niskosłodzony | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 |
| Brzoskwinia | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa jarzynowa | 300 |
| Pieczeń rzymska | 100 |
| Ziemniaki wczesne | 220 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Fasolka szparagowa gotowana z oliwą | 100 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Banan | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami | 80 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Pomidor | 100 |
| Cytryna | 5 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| *Procentowy rozkład energii* | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* |
|---|---|---|---|---|---|
| | *21,96484* | *17,60615* | *32,60199* | *27,82702* | *100* |
| *Energia kJ* | 1 892,05 | 1 506,00 | 2 792,20 | 2 394,50 | **8 584,75** |
| *Energia kcal* | 448,50 | 359,50 | 665,70 | 568,20 | **2 041,90** |
| *Tłuszcz* | 18,17 | 2,65 | 18,74 | 18,94 | **58,50** |
| *Kw. nasycone* | 10,07 | 0,75 | 5,40 | 7,29 | **23,51** |
| *Węglowodany* | 47,35 | 75,85 | 106,45 | 67,78 | **297,43** |
| *Cukry* | 9,32 | 20,35 | 14,85 | 8,99 | **53,50** |
| *Białko* | 22,52 | 14,10 | 25,31 | 27,48 | **89,61** |
| *Sól* | 2,41 | 1,42 | 1,29 | 3,50 | **8,62** |
| *Błonnik* | 7,28 | 7,10 | 13,61 | 15,30 | **43,49** |
| *Sód* | 962,85 | 921,10 | 512,90 | 1 401,65 | **3 798,50** |

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

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 90 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Kiełbasa szynkowa | 60 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Dżem truskawkowy niskosłodzony | 30 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 |
| Brzoskwinia | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa jarzynowa | 300 |
| Pieczeń rzymska | 100 |
| Ryż biały gotowany | 220 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Fasolka szparagowa gotowana z oliwą | 100 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Banan | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami | 80 |
| Szynka kanapkowa | 40 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| *Procentowy rozkład energii* | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* |
|---|---|---|---|---|---|
| | *30,31698* | *8,527336* | *35,0694901* | *26,08619* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 908,35 | 819,00 | 3 353,20 | 2 497,40 | **9 577,95** |
| *Energia kcal* | 691,50 | 194,50 | 799,90 | 595,00 | **2 280,90** |
| *Tłuszcz* | 21,18 | 2,55 | 18,96 | 18,54 | **61,23** |
| *Kw. nasycone* | 11,71 | 1,43 | 5,71 | 7,21 | **26,06** |
| *Węglowodany* | 96,89 | 39,75 | 120,09 | 84,60 | **341,32** |
| *Cukry* | 25,38 | 10,75 | 12,87 | 4,27 | **73,27** |
| *Białko* | 32,38 | 6,40 | 25,53 | 28,61 | **92,92** |
| *Sól* | 2,58 | 0,24 | 1,28 | 3,50 | **7,60** |
| *Błonnik* | 9,58 | 3,50 | 12,29 | 7,27 | **32,64** |
| *Sód* | 9,58 | 3,50 | 12,29 | 7,27 | **32,64** |

### DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 120 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Kiełbasa szynkowa | 60 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Dżem truskawkowy niskosłodzony | 30 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 |
| Brzoskwinia | 100 |
| **OBIAD** | |
| Zupa jarzynowa | 300 |
| Pieczeń rzymska | 120 |
| Ryż biały gotowany | 220 |
| Sos pomidorowy | 30 |
| Fasolka szparagowa gotowana z oliwą | 100 |
| Kompot z jabłek bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Banan | 150 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami | 80 |
| Szynka kanapkowa | 60 |
| Pomidor bez skórki | 50 |
| Cytryna | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

| *Procentowy rozkład energii* | *Ś* | *II* | *O* | *P* | *K* | *RAZEM* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *30,51918* | *7,427917* | *32,13672* | *5,442047* | *24,4739355* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 908,35 | 819,00 | 2 882,60 | 142,50 | 2 688,85 | **9 441,30** |
| *Energia kcal* | 799,15 | 194,50 | 841,50 | 142,50 | 640,85 | **2 618,50** |
| *Tłuszcz* | 25,28 | 2,55 | 21,24 | 0,45 | 22,99 | **72,51** |
| *Kw. nasycone* | 14,28 | 0,53 | 6,46 | 0,18 | 10,03 | **31,48** |
| *Węglowodany* | 113,74 | 39,75 | 122,63 | 31,25 | 83,13 | **394,50** |
| *Cukry* | 25,73 | 10,75 | 12,97 | 29,25 | 3,46 | **102,16** |
| *Białko* | 34,48 | 6,40 | 28,41 | 1,50 | 10,81 | **101,59** |
| *Sól* | 2,93 | 0,24 | 1,35 | 0,00 | 3,43 | **7,95** |
| *Błonnik* | 10,93 | 3,50 | 12,41 | 2,55 | 10,61 | **40,00** |
| *Sód* | 1 170,84 | 95,00 | 540,90 | 1,50 | **1 808,24** | **3 616,48** |

### DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)

| | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Płatki orkiszowe pełnoziarniste | 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 | 60 | 3 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 | 7,8,9,10 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Dżem truskawkowy niskosłodzony | 30 | |
| Sałata | 35 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu | 150 | |
| Brzoskwinia | 100 | |
| **OBIAD** | | |
| Zupa jarzynowa | 300 | 7,9 |
| Pieczeń rzymska | 120 | 1,9 |
| Ryż biały gotowany | 220 | 1 |
| Sos pomidorowy | 30 | |
| Fasolka szparagowa gotowana z oliwą | 100 | |
| 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 makaronowa z tuńczykiem i warzywami | 80 | 7 |
| Szynka kanapkowa | 40 | 7,8,9,10 |
| Pomidor bez skórki | 50 | 7,8,9,10 |
| Cytryna | 0 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

| *Procentowy rozkład energii* | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* |
|---|---|---|---|---|---|
| | *31,01555* | *8,614199* | *37,26914* | *23,10111* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 945,55 | 819,00 | 2 882,60 | 2 189,70 | **8836,85** |
| *Energia kcal* | 709,30 | 194,50 | 841,50 | 521,60 | **2257,9** |
| *Tłuszcz* | 14,25 | 2,55 | 21,24 | 11,09 | **49.13** |
| *Kw. nasycone* | 6,74 | 1,43 | 6,46 | 2,16 | **16,79** |
| *Węglowodany* | 110,76 | 39,75 | 122,63 | 82,69 | **355,83** |
| *Cukry* | 25,57 | 30,75 | 12,97 | 3,01 | **72,30** |
| *Białko* | 34,31 | 6,40 | 28,41 | 27,80 | **96,92** |
| *Sól* | 2,90 | 0,24 | 1,35 | 3,40 | **7.89** |
| *Błonnik* | 10,93 | 3,50 | 12,41 | 12,52 | **39,36** |
| *Sód* | 1 158,84 | 3,22 | 540,90 | 1 360,60 | **3 063,56** |

**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

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY 22.11.2026**

**2 dzień niedziela**

| 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 | 30 | Kluski lane na mleku | 0 | Kluski lane na mleku | 30 | Kluski lane na mleku | 30 | Kluski lane na mleku | 30 | 1,7 |
| 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 | 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 |
| Jaja gotowane | 120 | Jaja gotowane | 120 | Jaja gotowane | 120 | Jaja gotowane | 120 | Jaja gotowane | 60 | 7 |
| Szynka z indyka | 60 | Szynka z indyka | 60 | 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 | 100 | Pomidor | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | |
| Ogórek | 50 | Ogórek | 50 | Ogórek | 0 | Ogórek | 0 | Ogórek | 0 | |
| Dżem truskawkowy niskosłodzony | 30 | Dżem truskawkowy niskosłodzony | 0 | Dżem truskawkowy niskosłodzony | 30 | Dżem truskawkowy niskosłodzony | 30 | Dżem truskawkowy niskosłodzony | 30 | |
| **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | |
| Jabłko | 100 | Jabłko | 100 | Jabłko pieczone | 100 | Jabłko pieczone | 100 | Jabłko pieczone | 100 | 7 |
| 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** | | |
| Rosół drobiowy z makaronem | 300 | Rosół drobiowy z makaronem | 300 | Rosół drobiowy z makaronem | 300 | Rosół drobiowy z makaronem | 300 | Rosół drobiowy z makaronem | 300 | 1 7,9 |
| Udko z kurczaka duszone | 120 | Udko z kurczaka duszone | 120 | Udko z kurczaka duszone | 120 | Udko z kurczaka duszone | 120 | Udko z kurczaka duszone | 120 | 1, 6 |
| Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | 1,7 |
| Marchewka z groszkiem | 120 | Marchewka z groszkiem | 120 | Marchewka z groszkiem | 120 | Marchewka z groszkiem | 120 | Marchewka z groszkiem | 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** | | |
| Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu | 0 | Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu | 0 | Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu | 0 | Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu | 150 | Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu | 0 | |
| **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 60 | Chleb pszenny | 0 | Chleb pszenny | 130 | Chleb pszenny | 100 | Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 30 | 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 | 40 | Szynkówka wieprzowa | 40 | Szynkówka wieprzowa | 40 | Szynkówka wieprzowa | 60 | Szynkówka wieprzowa | 40 | |
| 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 |
| Pomidor | 100 | Pomidor | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | 9 |
| Cytryna | 5 | Cytryna | 5 | Cytryna | 0 | Cytryna | 0 | Cytryna | 0 | |
| 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* | *30,805518* | *8,010681* | *41,04139* | *20,14241* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 906,40 | 755,50 | 3 873,60 | 1 897,10 | **9 434,60** |
| *Energia kcal* | 692,20 | 180,00 | 922,20 | 452,60 | **2 247,00** |
| *Tłuszcz* | 26,31 | 3,60 | 18,00 | 19,20 | **67,10** |
| *Kw. nasycone* | 13,32 | 1,85 | 5,28 | 8,09 | **28,54** |
| *Węglowodany* | 74,73 | 32,70 | 143,86 | 56,92 | **308,20** |
| *Cukry* | 37,50 | 25,20 | 19,44 | 8,21 | **80,34** |
| *Białko* | 42,39 | 7,75 | 54,18 | 20,43 | **124,75** |
| *Sól* | 2,99 | 0,25 | 1,23 | 3,01 | **7,48** |
| *Błonnik* | 6,35 | 3,90 | 18,60 | 6,87 | **35,72** |
| *Sód* | 1 194,05 | 99,50 | 491,40 | 1 205,85 | **2 990,80** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *25,43773* | *6,384077* | *43,28968* | *24,88851* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 281,10 | 572,50 | 3 873,60 | 2 229,30 | **8 956,50** |
| *Energia kcal* | 541,90 | 136,00 | 922,20 | 530,20 | **2 130,30** |
| *Tłuszcz* | 23,25 | 3,40 | 18,00 | 20,06 | **64,70** |
| *Kw. nasycone* | 11,37 | 1,83 | 5,28 | 8,23 | **26,70** |
| *Węglowodany* | 45,87 | 21,40 | 143,86 | 66,02 | **277,14** |
| *Cukry* | 9,64 | 15,80 | 19,44 | 11,95 | **56,83** |
| *Białko* | 35,58 | 6,85 | 54,18 | 22,25 | **118,86** |
| *Sól* | 2,78 | 0,24 | 1,23 | 3,47 | **7,73** |
| *Błonnik* | 7,04 | 2,00 | 18,60 | 10,27 | **37,91** |
| *Sód* | 1 113,95 | 599,50 | 491,40 | 1 388,45 | **3 593,30** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *28,81045* | *9,471356* | *38,47907* | *23,24029* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 898,30 | 953,50 | 3 873,60 | 2 332,20 | **10 057,60** |
| *Energia kcal* | 690,50 | 227,00 | 922,20 | 557,00 | **2 396,70** |
| *Tłuszcz* | 26,15 | 4,50 | 18,00 | 19,65 | **68,60** |
| *Kw. nasycone* | 13,28 | 2,71 | 5,28 | 8,15 | **29,42** |
| *Węglowodany* | 76,79 | 41,40 | 143,86 | 82,83 | **344,88** |
| *Cukry* | 24,97 | 29,10 | 19,44 | 7,23 | **80,74** |
| *Białko* | 42,27 | 7,65 | 54,18 | 23,38 | **127,48** |
| *Sól* | 2,97 | 0,25 | 1,23 | 3,47 | **7,91** |
| *Błonnik* | 5,52 | 3,50 | 18,60 | 2,24 | **29,86** |
| *Sód* | 5,52 | 3,50 | 18,60 | 2,24 | **29,86** |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *25,0921* | *7,839273* | *39,5048* | *3,85538* | *23,708476* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 898,30 | 953,50 | 3 282,60 | 90,00 | 2 316,95 | **9 541,35** |
| *Energia kcal* | 585,75 | 183,00 | 922,20 | 90,00 | 553,45 | **2 334,40** |
| *Tłuszcz* | 23,56 | 4,60 | 18,00 | 2,25 | 25,85 | **74,25** |
| *Kw. nasycone* | 11,42 | 2,69 | 5,28 | 1,32 | 11,63 | **32,33** |
| *Węglowodany* | 68,21 | 30,10 | 143,86 | 12,30 | 66,37 | **320,83** |
| *Cukry* | 16,39 | 19,70 | 19,44 | 11,85 | 7,27 | **74,64** |
| *Białko* | 30,63 | 6,75 | 54,18 | 5,55 | 23,87 | **120,97** |
| *Sól* | 2,42 | 0,24 | 1,23 | 0,18 | 3,40 | **7,47** |
| *Błonnik* | 5,52 | 1,60 | 18,60 | 0,45 | 9,84 | **36,01** |
| *Sód* | 968,50 | 96,50 | 491,40 | 70,50 | **1 626,90** | **3 253,80** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *23,07368* | *10,64578* | *43,24907* | *23,03147* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 068,80 | 953,50 | 3 282,60 | 2 056,50 | **8361,4** |
| *Energia kcal* | 492,00 | 227,00 | 922,20 | 491,10 | **2132,3** |
| *Tłuszcz* | 10,22 | 4,80 | 18,00 | 12,30 | **45,32** |
| *Kw. nasycone* | 3,91 | 2,71 | 5,28 | 3,12 | **15.01** |
| *Węglowodany* | 63,84 | 41,40 | 143,86 | 82,72 | **331.82** |
| *Cukry* | 23,42 | 29,10 | 19,44 | 7,12 | **79,08** |
| *Białko* | 29,68 | 7,65 | 54,18 | 23,02 | **114,53** |
| *Sól* | 2,40 | 0,25 | 1,23 | 3,38 | **7,25** |
| *Błonnik* | 5,52 | 3,50 | 18,60 | 8,09 | **35,71** |
| *Sód* | 958,00 | 0,00 | 491,40 | 1 351,40 | **2 800,80** |

**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

03.11.26r dietet

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

**JADŁOSPIS DEKADOWY 23.11.2026**

***3 dzień poniedziałek***

| 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 | 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 |
| Serek twarogowy z ziołami | 60 | Serek twarogowy z ziołami | 60 | Serek chudy jogurtowy | 60 | Serek chudy jogurtowy | 60 | Serek chudy jogurtowy | 60 | 7 |
| Szynka z indyka | 60 | Szynka z indyka | 60 | 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 | 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 | 15 | Sałata | 15 | Sałata | 15 | |
| **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 | Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 | Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 | Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 | Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 | 7 |
| Banan | 100 | Banan | 100 | Banan | 100 | Banan | 100 | Banan | 100 | |
| **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | |
| Zupa kalafiorowa I | 300 | Zupa kalafiorowa I | 300 | Zupa kalafiorowa I | 300 | Zupa kalafiorowa I | 300 | Zupa kalafiorowa I | 300 | 1 7,9 |
| Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym | 120 | Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym | 120 | Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym | 120 | Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym | 120 | Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie p | 100 | 1, 6 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 300 | Kasza jęczmienna gotowana | 300 | Kasza jęczmienna gotowana | 280 | Kasza jęczmienna gotowana | 300 | Kasza jęczmienna gotowana | 300 | 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** | | |
| Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 | Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 | Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 | Sok marchwiowo-jabłkowy | 100 | Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 | |
| **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 60 | Chleb pszenny | 0 | Chleb pszenny | 130 | Chleb pszenny | 100 | Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 30 | 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 jarzynowa | 80 | Sałatka jarzynowa | 80 | Sałatka jarzynowa | 80 | Sałatka jarzynowa | 80 | Sałatka jarzynowa | 80 | 7,8,9,10 |
| Ogórek kwaszony | 80 | Ogórek kwaszony | 80 | Ogórek kwaszony | 80 | Ogórek kwaszony | 30 | Ogórek kwaszony | 80 | 7,8,9,10 |
| Ser twarogowy chudy | 50 | Ser twarogowy chudy | 50 | Ser twarogowy chudy | 40 | Ser twarogowy chudy | 40 | Ser twarogowy chudy | 40 | 7 |
| 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 | |
| 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* | | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* | | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* | | *Ś* | *II* | *O* | *P* | *K* | *RAZEM* | | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* |
| *Procentowy rozkład energii* | ***28,97268*** | ***11,01702*** | ***38,75126*** | ***21,25885*** | ***100*** | *Procentowy rozkład energii* | ***21,88953*** | ***11,58258*** | ***40,74058*** | ***25,78731*** | ***100*** | *Procentowy rozkład energii* | ***26,45869*** | ***10,90629*** | ***37,13578*** | ***25,29925*** | ***100*** | *Procentowy rozkład energii* | ***22,5619*** | ***11,29931*** | ***39,7442*** | ***1,987642*** | ***24,4069481*** | ***100*** | *Procentowy rozkład energii* | ***28,40199*** | ***11,11678*** | ***37,49522*** | ***22,98601*** | ***100*** |
| *Energia kJ* | 2 903,00 | 1 093,50 | 3 851,70 | 2 119,40 | **9 967,60** | *Energia kJ* | 2 096,00 | 1 093,50 | 3 851,70 | 2 451,60 | **9 492,80** | *Energia kJ* | 2 663,55 | 1 093,50 | 3 748,70 | 2 545,00 | **10 050,75** | *Energia kJ* | 2 663,55 | 1 093,50 | 3 206,70 | 191,00 | 2 369,95 | **9 524,70** | *Energia kJ* | 2 805,05 | 1 093,50 | 3 048,50 | 2 269,30 | **9216,35** |
| *Energia kcal* | 687,70 | 261,50 | 919,80 | 504,60 | **2 373,60** | *Energia kcal* | 494,20 | 261,50 | 919,80 | 582,20 | **2 257,70** | *Energia kcal* | 634,40 | 261,50 | 895,20 | 606,60 | **2 397,70** | *Energia kcal* | 522,15 | 261,50 | 919,80 | 46,00 | 564,85 | **2 314,30** | *Energia kcal* | 668,10 | 261,50 | 882,00 | 540,70 | **2352,3** |
| *Tłuszcz* | 27,74 | 11,55 | 18,46 | 16,03 | **73,77** | *Tłuszcz* | 23,51 | 11,55 | 18,46 | 16,89 | **70,40** | *Tłuszcz* | 20,81 | 11,55 | 18,37 | 16,53 | **67,26** | *Tłuszcz* | 21,82 | 11,55 | 18,46 | 0,30 | 19,79 | **71,91** | *Tłuszcz* | 14,02 | 11,55 | 16,00 | 9,18 | **50,75** |
| *Kw. nasycone* | 16,43 | 7,47 | 6,87 | 6,85 | **37,62** | *Kw. nasycone* | 14,61 | 7,47 | 6,87 | 6,98 | **35,93** | *Kw. nasycone* | 11,29 | 7,47 | 6,85 | 6,90 | **32,52** | *Kw. nasycone* | 12,31 | 7,47 | 6,87 | 0,03 | 9,36 | **36,04** | *Kw. nasycone* | 6,34 | 7,47 | 5,94 | 1,87 | **21,63** |
| *Węglowodany* | 84,11 | 27,70 | 160,42 | 60,79 | **333,01** | *Węglowodany* | 47,84 | 27,70 | 160,42 | 69,89 | **305,84** | *Węglowodany* | 84,70 | 27,70 | 154,78 | 88,15 | **355,12** | *Węglowodany* | 60,45 | 27,70 | 160,42 | 12,30 | 71,41 | **332,28** | *Węglowodany* | 106,49 | 27,70 | 160,37 | 88,04 | **382,60** |
| *Cukry* | 16,87 | 23,70 | 31,38 | 7,85 | **79,79** | *Cukry* | 10,80 | 23,70 | 31,38 | 11,59 | **77,47** | *Cukry* | 13,47 | 23,70 | 31,32 | 7,67 | **76,16** | *Cukry* | 5,72 | 23,70 | 31,38 | 9,90 | 7,43 | **78,13** | *Cukry* | 13,76 | 23,70 | 31,34 | 7,56 | **76,36** |
| *Białko* | 30,93 | 13,00 | 35,73 | 19,72 | **99,38** | *Białko* | 21,72 | 13,00 | 35,73 | 21,54 | **91,99** | *Białko* | 34,14 | 13,00 | 35,28 | 21,14 | **103,56** | *Białko* | 27,06 | 13,00 | 35,73 | 0,50 | 18,91 | **95,19** | *Białko* | 36,75 | 13,00 | 32,03 | 20,78 | **102,56** |
| *Sól* | 2,60 | 0,15 | 0,74 | 2,73 | **6,24** | *Sól* | 2,43 | 0,15 | 0,74 | 3,19 | **6,52** | *Sól* | 2,29 | 0,15 | 0,74 | 3,19 | **6,37** | *Sól* | 1,79 | 0,15 | 0,74 | 0,08 | 3,12 | **5,88** | *Sól* | 2,73 | 0,15 | 0,69 | 3,10 | **6,67** |
| *Błonnik* | 8,90 | 1,70 | 23,37 | 7,63 | **41,60** | *Błonnik* | 7,79 | 1,70 | 23,37 | 11,03 | **43,89** | *Błonnik* | 7,53 | 1,70 | 22,61 | 3,60 | **35,44** | *Błonnik* | 6,18 | 1,70 | 23,37 | 2,20 | 7,88 | **41,33** | *Błonnik* | 9,33 | 1,70 | 23,25 | 9,45 | **43,73** |
| *Sód* | 1 041,55 | 61,00 | 297,60 | 1 093,95 | **2 494,10** | *Sód* | 973,15 | 661,90 | 294,60 | 1 276,55 | **3 206,20** | *Sód* | 7,53 | 1,70 | 22,61 | 3,60 | **35,44** | *Sód* | 717,40 | 61,00 | 297,60 | 30,00 | **1 106,00** | **2 212,00** | *Sód* | 1 990,70 | 0,62 | 275,00 | 1 239,40 | **2 605,72** |

**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

03.11.26r. dlupt

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

**JADŁOSPIS DEKADOWY 24.11.2026**

***4 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) | | ALERGENI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 90 | Płatki owsiane | 30 | 1,7 |
| 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 |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 | Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 | Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 | Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 | Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 60 | 7 |
| Parówki z kurczaka na gorąco | 50 | Parówki z kurczaka na gorąco | 50 | Parówki z kurczaka na gorąco | 50 | Parówki z kurczaka na gorąco | 50 | Parówki z kurczaka na gorąco | 50 | 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 |
| Śliwki | 60 | Śliwki | 60 | 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 |
| Bitki wieprzowe w jarzynach | 100 | Bitki wieprzowe w jarzynach | 100 | Bitki wieprzowe w jarzynach | 100 | Bitki wieprzowe w jarzynach | 120 | Bitki wieprzowe w jarzynach | 80 | 1, 6 |
| Ziemniaki pożne | 300 | Ziemniaki pożne | 300 | Ziemniaki pożne | 300 | Ziemniaki pożne | 300 | Ziemniaki pożne | 300 | 1 |
| Buraki z jabłkami | 120 | Buraki z jabłkami | 120 | Buraki z jabłkami | 120 | Buraki z jabłkami | 120 | Buraki z jabłkami | 120 | 7 |
| 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 | |
| **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 | 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* | | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* | | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* | | *Ś* | *II* | *O* | *P* | *K* | *RAZEM* | | *Ś* | *II* | *O* | *K* | *RAZEM* |
| *Procentowy rozkład energii* | ***34,997557*** | ***8,720078*** | ***32,43771*** | ***23,84465*** | ***100*** | *Procentowy rozkład energii* | ***28,48194*** | ***9,722752*** | ***36,16755*** | ***25,62776*** | ***100*** | *Procentowy rozkład energii* | ***33,62293*** | ***11,54445*** | ***31,351811*** | ***23,48081*** | ***100*** | *Procentowy rozkład energii* | ***30,76742*** | ***14,77948*** | ***30,10651*** | ***4,491594*** | ***19,854857*** | ***100*** | *Procentowy rozkład energii* | ***32,10489*** | ***12,73106*** | ***32,50195*** | ***22,4629*** | ***100*** |
| *Energia kJ* | 3 007,80 | 749,40 | 2 781,40 | 2 053,20 | **8 591,80** | *Energia kJ* | 2 200,80 | 749,40 | 2 781,40 | 1 985,20 | **7 716,80** | *Energia kJ* | 2 986,15 | 1 027,00 | 2 781,40 | 2 088,10 | **8 882,65** | *Energia kJ* | 2 986,15 | 1 027,00 | 2 947,80 | 105,00 | 1 949,05 | **9 015,00** | *Energia kJ* | 2 602,45 | 1 027,00 | 2 615,00 | 1 812,40 | **8056,85** |
| *Energia kcal* | 716,40 | 178,50 | 664,00 | 488,10 | **2 047,00** | *Energia kcal* | 522,90 | 178,50 | 664,00 | 470,50 | **1 835,90** | *Energia kcal* | 712,10 | 244,50 | 664,00 | 497,30 | **2 117,90** | *Energia kcal* | 719,25 | 345,50 | 703,80 | 105,00 | 464,15 | **2 337,70** | *Energia kcal* | 620,40 | 244,50 | 624,20 | 431,40 | **1920,5** |
| *Tłuszcz* | 29,97 | 6,57 | 26,26 | 10,79 | **73.58** | *Tłuszcz* | 25,74 | 6,57 | 26,26 | 11,03 | **69,59** | *Tłuszcz* | 29,68 | 8,05 | 26,26 | 10,62 | **74,61** | *Tłuszcz* | 32,67 | 12,35 | 29,46 | 2,70 | 14,11 | **91.28** | *Tłuszcz* | 21,64 | 8,05 | 23,06 | 3,27 | **56.02** |
| *Kw. nasycone* | 14,01 | 3,89 | 8,70 | 5,80 | **32,41** | *Kw. nasycone* | 12,18 | 3,89 | 8,70 | 5,85 | **30,63** | *Kw. nasycone* | 13,95 | 4,77 | 8,70 | 5,77 | **33,20** | *Kw. nasycone* | 16,26 | 7,35 | 9,75 | 1,65 | 8,30 | **43,30** | *Kw. nasycone* | 8,72 | 4,77 | 7,66 | 0,74 | **21,88** |
| *Węglowodany* | 86,51 | 11,97 | 93,16 | 74,33 | **265,96** | *Węglowodany* | 50,24 | 11,97 | 93,16 | 63,69 | **219,05** | *Węglowodany* | 87,74 | 25,75 | 93,16 | 80,50 | **287,15** | *Węglowodany* | 87,25 | 29,05 | 94,02 | 14,85 | 63,94 | **289,11** | *Węglowodany* | 83,97 | 25,75 | 92,30 | 80,39 | **282.41** |
| *Cukry* | 16,98 | 11,01 | 16,74 | 8,87 | **53.59** | *Cukry* | 10,91 | 11,01 | 16,74 | 11,54 | **50.20** | *Cukry* | 13,88 | 18,65 | 16,74 | 6,82 | **56,09** | *Cukry* | 13,69 | 21,95 | 16,92 | 6,90 | 6,66 | **66.12** | *Cukry* | 13,53 | 18,65 | 16,56 | 6,71 | **55.45** |
| *Białko* | 26,91 | 18,81 | 22,40 | 20,71 | **88.83** | *Białko* | 17,70 | 18,81 | 22,40 | 19,99 | **78,90** | *Białko* | 26,98 | 18,75 | 22,40 | 21,12 | **89,25** | *Białko* | 26,80 | 31,05 | 24,54 | 4,80 | 18,97 | **106.15** | *Białko* | 26,63 | 18,75 | 20,26 | 20,76 | **86.40** |
| *Sól* | 2,06 | 0,94 | 0,98 | 3,05 | **7,03** | *Sól* | 1,89 | 0,94 | 0,98 | 3,06 | **6,86** | *Sól* | 2,06 | 0,94 | 0,98 | 3,05 | **7,03** | *Sól* | 2,06 | 1,57 | 1,01 | 0,16 | 2,98 | **7,77** | *Sól* | 2,03 | 0,94 | 0,95 | 2,96 | **6,89** |
| *Błonnik* | 8,95 | 0,96 | 9,06 | 8,35 | **27,32** | *Błonnik* | 7,84 | 0,96 | 9,06 | 9,63 | **27,49** | *Błonnik* | 7,86 | 1,60 | 9,06 | 1,60 | **20,12** | *Błonnik* | 7,86 | 1,60 | 9,24 | 0,15 | 7,35 | **26,20** | *Błonnik* | 7,86 | 1,60 | 8,88 | 7,45 | **25,79** |
| *Sód* | 824,15 | 376,20 | 391,30 | 1 221,35 | **2 813,50** | *Sód* | 755,75 | 603,50 | 376,80 | 1 222,15 | **2 958,20** | *Sód* | 7,86 | 1,60 | 9,06 | 1,60 | **20,12** | *Sód* | 824,50 | 627,00 | 402,00 | 63,00 | **1 916,50** | **3 833,00** | *Sód* | 812,50 | 0,04 | 381,60 | 1 185,10 | **2 379,24** |

**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

03.11.26 r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o

# JADŁOSPIS DEKADOWY 25.11.2026

## 5 dzień środa

| 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** | |
| Kasza jaglana | 30 | Kasza jaglana | 0 | Kasza jaglana | 30 | Kasza jaglana | 30 | Kasza jaglana | 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 |
| Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 | Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 0 | Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 | Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 | Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony | 30 | 2,3 |
| Ser twarogowy chudy | 30 | Ser twarogowy chudy | 30 | Ser twarogowy chudy | 30 | Ser twarogowy chudy | 30 | Ser twarogowy chudy | 30 | 3 |
| Baton z kurczaka | 40 | Baton z kurczaka | 40 | Baton z kurczaka | 40 | Baton z kurczaka | 40 | Baton z kurczaka | 40 | 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 | |
| Rzodkiewka | 50 | Rzodkiewka | 50 | Rzodkiewka | 0 | Rzodkiewka | 0 | Rzodkiewka | 0 | |
| Pomidor | 100 | Pomidor | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | |
| Sałata | 0 | Sałata | 0 | Sałata | 10 | Sałata | 10 | Sałata | 10 | |
| **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 |
| Kiwi | 60 | Kiwi | 60 | Banan | 100 | Banan | 100 | Banan | 100 | |
| **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | |
| Zupa z soczewicy czerwonej | 300 | Zupa z soczewicy czerwonej | 300 | Zupa chłopska z zacierką | 300 | Zupa chłopska z zacierką | 300 | Zupa chłopska z zacierką | 300 | 7 |
| Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 | Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 | Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 | Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 | Kotlet mielony wieprzowy duszony | 100 | 1 |
| Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | |
| Surówka z marchwi i jabłek | 150 | Surówka z marchwi i jabłek | 150 | Surówka z marchwi i jabłek | 150 | Surówka z marchwi i jabłek | 150 | Surówka z marchwi i jabłek | 150 | 9 |
| Woda niegazowana | 250 | Woda niegazowana | 250 | Woda niegazowana | 250 | Woda niegazowana | 250 | Woda niegazowana | 250 | |
| **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | |
| Galaretka bez cukru | 0 | Galaretka bez cukru | 0 | Galaretka bez cukru | 0 | Galaretka bez cukru | 120 | Galaretka bez cukru | 0 | 10 |
| **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 |
| Mielonka drobiowa | 40 | Mielonka drobiowa | 40 | Mielonka drobiowa | 40 | Mielonka drobiowa | 40 | Mielonka drobiowa | 0 | 7,8,9,10 |
| Sałatka grecka z sosem winegret | 60 | Sałatka grecka z sosem winegret | 60 | Sałatka grecka z sosem winegret | 60 | Sałatka grecka z sosem winegret | 120 | Sałatka grecka z sosem winegret | 60 | 7 |
| 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 | |
| Cytryna | 5 | Cytryna | 5 | Cytryna | 0 | Cytryna | 0 | Cytryna | 0 | |
| Sałata | 35 | Sałata | 35 | Sałata | 35 | Sałata | 35 | Sałata | 35 | |

| WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *26,653941* | *14,08182* | *36,59277* | *22,67147* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 383,20 | 1 359,90 | 3 851,00 | 2 222,45 | **10 016,55** |
| *Energia kcal* | 614,40 | 324,60 | 843,50 | 522,60 | **2 305,10** |
| *Tłuszcz* | 15,36 | 7,80 | 30,49 | 18,36 | **72,00** |
| *Kw. nasycone* | 8,05 | 4,90 | 6,87 | 8,97 | **28,78** |
| *Węglowodany* | 94,75 | 53,49 | 118,09 | 73,27 | **339,60** |
| *Cukry* | 29,24 | 26,40 | 15,87 | 7,07 | **78,58** |
| *Białko* | 28,67 | 11,19 | 35,95 | 19,26 | **95,07** |
| *Sól* | 2,00 | 0,44 | 0,91 | 2,77 | **6,12** |
| *Błonnik* | 8,88 | 1,71 | 24,55 | 8,88 | **44,02** |
| *Sód* | 800,95 | 177,90 | 362,00 | 1 108,40 | **2 449,25** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *18,56816* | *15,80023* | *41,05822* | *24,58339* | *100* |
| *Energia kJ* | 1 609,10 | 1 359,90 | 3 851,00 | 2 154,45 | **8 974,45** |
| *Energia kcal* | 381,30 | 324,60 | 843,50 | 505,00 | **2 054,40** |
| *Tłuszcz* | 12,39 | 7,80 | 30,49 | 18,67 | **69,34** |
| *Kw. nasycone* | 6,41 | 4,90 | 6,87 | 9,03 | **27,20** |
| *Węglowodany* | 45,91 | 53,49 | 118,09 | 63,65 | **281,13** |
| *Cukry* | 8,68 | 26,40 | 15,87 | 10,27 | **61,22** |
| *Białko* | 19,73 | 11,19 | 35,95 | 18,51 | **85,41** |
| *Sól* | 1,83 | 0,44 | 0,91 | 2,77 | **5,95** |
| *Błonnik* | 8,04 | 1,71 | 24,55 | 10,16 | **44,46** |
| *Sód* | 712,25 | 1 025,50 | 362,00 | 1 109,20 | **3 228,95** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *27,13123* | *17,06756* | *31,990626* | *23,81058* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 578,30 | 1 618,50 | 3 038,00 | 2 264,95 | **9 499,75** |
| *Energia kcal* | 613,60 | 386,00 | 723,50 | 538,50 | **2 261,60** |
| *Tłuszcz* | 15,17 | 7,80 | 28,15 | 18,28 | **69,40** |
| *Kw. nasycone* | 8,00 | 4,95 | 7,17 | 8,95 | **29,07** |
| *Węglowodany* | 96,35 | 68,65 | 104,65 | 80,94 | **350,59** |
| *Cukry* | 27,11 | 39,00 | 15,00 | 5,93 | **87,04** |
| *Białko* | 28,54 | 11,65 | 24,55 | 19,71 | **84,45** |
| *Sól* | 1,99 | 0,44 | 0,73 | 2,77 | **5,92** |
| *Błonnik* | 7,19 | 2,15 | 11,65 | 2,23 | **23,22** |
| *Sód* | 7,19 | 2,15 | 11,65 | 2,23 | **23,22** |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *26,43728* | *15,78145* | *29,58374* | *2,551521* | *25,6440137* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 578,30 | 1 618,50 | 3 038,00 | 114,00 | 2 662,00 | **10 010,80** |
| *Energia kcal* | 646,55 | 386,00 | 723,50 | 62,40 | 627,15 | **2 445,60** |
| *Tłuszcz* | 18,85 | 7,80 | 28,15 | 0,00 | 26,04 | **80,84** |
| *Kw. nasycone* | 10,52 | 4,95 | 7,17 | 0,00 | 13,43 | **36,06** |
| *Węglowodany* | 96,41 | 68,65 | 104,65 | 1,44 | 81,91 | **353,05** |
| *Cukry* | 27,17 | 39,00 | 15,00 | 0,60 | 6,59 | **88,36** |
| *Białko* | 28,60 | 11,65 | 24,55 | 1,80 | 23,27 | **89,86** |
| *Sól* | 2,00 | 0,44 | 0,73 | 0,00 | 2,77 | **5,93** |
| *Błonnik* | 7,19 | 2,15 | 11,65 | 0,00 | 13,23 | **34,22** |
| *Sód* | 799,30 | 176,50 | 290,00 | 0,00 | **1 265,80** | **2 531,60** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *26,56932* | *18,72514* | *35,09751* | *19,60803* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 302,60 | 1 618,50 | 3 038,00 | 1 704,05 | **8663,15** |
| *Energia kcal* | 547,70 | 386,00 | 723,50 | 404,20 | **2061,4** |
| *Tłuszcz* | 7,82 | 7,80 | 28,15 | 6,25 | **50,02** |
| *Kw. nasycone* | 2,98 | 4,95 | 7,17 | 2,28 | **17,37** |
| *Węglowodany* | 95,91 | 68,65 | 104,65 | 78,33 | **347,54** |
| *Cukry* | 27,00 | 39,00 | 15,00 | 4,73 | **85,73** |
| *Białko* | 28,43 | 11,65 | 24,55 | 13,99 | **78,62** |
| *Sól* | 1,97 | 0,44 | 0,73 | 1,68 | **4,82** |
| *Błonnik* | 7,19 | 2,15 | 11,65 | 7,59 | **28,58** |
| *Sód* | 787,30 | 81,00 | 290,00 | 672,50 | **1 830,80** |

**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 os

03.11.26 r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

# JADŁOSPIS DEKADOWY 26.11.2026

## 6 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 kukurydziane | 30 | Płatki kukurydziane | 0 | Płatki kukurydziane | 30 | Płatki kukurydziane | 30 | Płatki kukurydziane | 30 | 1,7 |
| 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 | 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 |
| Serek śmietanowy z chrzanem | 50 | Serek śmietanowy z chrzanem | 50 | Ser twarogowy półtłusty w kawałku | 50 | Ser twarogowy półtłusty w kawałku | 100 | Ser twarogowy półtłusty w kawałku | 50 | 7 |
| Szynka z indyka | 30 | Szynka z indyka | 30 | Szynka z indyka | 30 | Szynka z indyka | 30 | Szynka z indyka | 30 | 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 | |
| Ogórek | 50 | Ogórek | 50 | Ogórek | 0 | Ogórek | 0 | Ogórek | 0 | |
| Sałata | 0 | Sałata | 0 | Sałata | 35 | Sałata | 35 | Sałata | 35 | |
| **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 250 | Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | 7 |
| Jabłko | 100 | Jabłko | 100 | Jabłko pieczone | 100 | Jabłko pieczone | 100 | Jabłko pieczone | 100 | |
| **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 |
| Filet z piersi kurczaka duszony | 120 | Filet z piersi kurczaka duszony | 120 | Filet z piersi kurczaka duszony | 120 | Filet z piersi kurczaka duszony | 120 | Filet z piersi kurczaka duszony | 80 | 1, 6 |
| Makaron gotowany pełnoziarnisty | 280 | Makaron gotowany pełnoziarnisty | 280 | Makaron gotowany jasny | 280 | Makaron gotowany jasny | 280 | Makaron gotowany jasny | 280 | 1,7 |
| Szpinak duszony ze śmietaną | 150 | Szpinak duszony ze śmietaną | 150 | Szpinak duszony ze śmietaną | 150 | Szpinak duszony ze śmietaną | 150 | Szpinak duszony ze śmietaną | 150 | 7 |
| Woda niegazowana | 300 | Woda niegazowana | 300 | Woda niegazowana | 300 | Woda niegazowana | 300 | Woda niegazowana | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | |
| Sok marchwiowy | 0 | Sok marchwiowy | 0 | Sok marchwiowy | 0 | Sok marchwiowy | 150 | Sok marchwiowy | 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 wieprzowa gotowana | 40 | Szynka wieprzowa gotowana | 40 | Szynka wieprzowa gotowana | 40 | Szynka wieprzowa gotowana | 40 | Szynka wieprzowa gotowana | 40 | 7,8,9,10,12 |
| Paprykarz szczeciński | 40 | Paprykarz szczeciński | 40 | Paprykarz szczeciński | 40 | Paprykarz szczeciński | 40 | Paprykarz szczeciński | 40 | 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 | 160 | |
| 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* | *29,2997* | *7,518462* | *39,20278* | *23,979* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 768,30 | 709,00 | 3 637,50 | 2 264,90 | **9 379,70** |
| *Energia kcal* | 658,60 | 169,00 | 881,20 | 539,00 | **2 247.80** |
| *Tłuszcz* | 24,64 | 3,25 | 15,59 | 19,10 | **62,57** |
| *Kw. nasycone* | 14,95 | 1,75 | 8,37 | 8,33 | **33,40** |
| *Węglowodany* | 86,70 | 30,25 | 123,75 | 74,58 | **315,27** |
| *Cukry* | 19,76 | 16,85 | 8,95 | 7,92 | **53,47** |
| *Białko* | 23,04 | 6,40 | 57,83 | 19,89 | **107,16** |
| *Sól* | 2,66 | 0,23 | 0,95 | 4,43 | **8,26** |
| *Błonnik* | 8,56 | 2,00 | 20,33 | 8,63 | **39,52** |
| *Sód* | 1 062,51 | 90,50 | 378,70 | 1 770,85 | **3 302.56** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *22,87904* | *8,294071* | *43,23696* | *25,58893* | *100* |
| *Energia kJ* | 1 964,60 | 709,00 | 3 637,50 | 2 196,90 | **8 508,00** |
| *Energia kcal* | 466,00 | 169,00 | 881,20 | 521,40 | **2 037,60** |
| *Tłuszcz* | 21,82 | 3,25 | 15,59 | 19,34 | **59,99** |
| *Kw. nasycone* | 13,37 | 1,75 | 8,37 | 8,38 | **31,87** |
| *Węglowodany* | 46,14 | 30,25 | 123,75 | 63,94 | **264,07** |
| *Cukry* | 9,61 | 16,85 | 8,95 | 10,59 | **46,00** |
| *Białko* | 15,33 | 6,40 | 57,83 | 19,17 | **98,73** |
| *Sól* | 1,61 | 0,23 | 0,95 | 4,43 | **7,22** |
| *Błonnik* | 7,54 | 2,00 | 20,33 | 9,91 | **39,78** |
| *Sód* | 645,51 | 935,50 | 363,70 | 1 771,65 | **3 716,36** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *30,04258* | *10,69413* | *32,121992* | *27,1413* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 547,15 | 907,00 | 2 665,90 | 2 299,80 | **8 419,85** |
| *Energia kcal* | 606,80 | 216,00 | 648,80 | 548,20 | **2 019,80** |
| *Tłuszcz* | 15,40 | 4,45 | 12,51 | 18,93 | **51,29** |
| *Kw. nasycone* | 8,62 | 2,61 | 7,95 | 8,30 | **27,48** |
| *Węglowodany* | 90,13 | 38,95 | 93,79 | 80,75 | **303.62** |
| *Cukry* | 18,11 | 20,75 | 7,27 | 5,87 | **52,00** |
| *Białko* | 29,76 | 6,30 | 42,99 | 20,30 | **99,35** |
| *Sól* | 2,70 | 0,23 | 0,95 | 4,43 | **8,30** |
| *Błonnik* | 7,72 | 1,60 | 6,89 | 1,88 | **18,09** |
| *Sód* | 7,72 | 1,60 | 6,89 | 1,88 | **18,09** |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *28,66711* | *14,00573* | *30,49302* | *3,031442* | *23,8026977* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 547,15 | 907,00 | 2 665,90 | 271,50 | 2 124,75 | **8 516,30** |
| *Energia kcal* | 609,95 | 298,00 | 648,80 | 64,50 | 506,45 | **2 127.70** |
| *Tłuszcz* | 18,49 | 6,35 | 12,51 | 0,15 | 22,19 | **59,68** |
| *Kw. nasycone* | 10,88 | 3,75 | 7,95 | 0,02 | 10,76 | **33,35** |
| *Węglowodany* | 83,99 | 51,05 | 93,79 | 16,95 | 64,01 | **309,79** |
| *Cukry* | 12,27 | 25,45 | 7,27 | 14,85 | 5,63 | **65,47** |
| *Białko* | 33,83 | 10,30 | 42,99 | 0,60 | 18,07 | **105,78** |
| *Sól* | 2,59 | 0,37 | 0,95 | 0,11 | 4,36 | **8,37** |
| *Błonnik* | 7,72 | 1,60 | 6,89 | 1,95 | 7,10 | **25,26** |
| *Sód* | 1 035,20 | 149,50 | 378,70 | 43,50 | **1 606,90** | **3 213.80** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *28,39894* | *11,9087* | *33,10178* | *26,59058* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 163,45 | 907,00 | 2 481,90 | 2 024,10 | **7576,45** |
| *Energia kcal* | 515,10 | 216,00 | 600,40 | 482,30 | **1813,8** |
| *Tłuszcz* | 7,36 | 4,45 | 11,09 | 11,58 | **34,48** |
| *Kw. nasycone* | 3,38 | 2,61 | 7,55 | 3,27 | **16,82** |
| *Węglowodany* | 88,43 | 38,95 | 93,79 | 80,64 | **301.81** |
| *Cukry* | 17,76 | 20,75 | 7,27 | 5,76 | **51.54** |
| *Białko* | 29,41 | 6,30 | 34,19 | 19,94 | **89,84** |
| *Sól* | 2,67 | 0,23 | 0,76 | 4,34 | **7,99** |
| *Błonnik* | 7,72 | 1,60 | 6,89 | 7,73 | **23,94** |
| *Sód* | 1 068,70 | 3,36 | 302,70 | 1 734,60 | **3 109,36** |

**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

03.11.26r

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

**JADŁOSPIS DEKADOWY 27.11.2026**

**7 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* | |
| Kasza jęczmienna | 30 | Kasza jęczmienna | 0 | Kasza jęczmienna | 30 | Kasza jęczmienna | 30 | Kasza jęczmienna | 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 | 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 |
| Ser. Edamski tłusty | 30 | Ser. Edamski tłusty | 30 | Kiełbasa szynkowa | 40 | Kiełbasa szynkowa | 40 | Kiełbasa szynkowa | 40 | 7 |
| Serek śmietanowy z chrzanem | 60 | Serek śmietanowy z chrzanem | 60 | Serek chudy jogurtowy | 60 | Serek chudy jogurtowy | 60 | Serek chudy jogurtowy | 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** | | |
| Śliwki | 80 | Śliwki | 80 | Banan | 80 | Banan | 80 | Banan | 80 | 7 |
| Kefir 2% tłuszczu | 150 | Kefir 2% tłuszczu | 150 | Kefir 2% tłuszczu | 150 | Kefir 2% tłuszczu | 150 | Kefir 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 | 1 7,9 |
| Miruna pieczona bez panierki | 120 | Miruna pieczona bez panierki | 120 | Miruna pieczona bez panierki | 120 | Miruna pieczona bez panierki | 120 | Miruna pieczona bez panierki | 120 | 1,3, 6 |
| Ziemniaki wczesne | 300 | Ziemniaki wczesne | 300 | Ziemniaki wczesne | 300 | Ziemniaki wczesne | 300 | Ziemniaki wczesne | 300 | |
| Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 150 | Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 150 | Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 150 | Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 150 | Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret | 150 | 1.7 |
| Sos śmietanowo-koperkowy | 30 | Sos śmietanowo-koperkowy | 30 | Sos śmietanowo-koperkowy | 30 | Sos śmietanowo-koperkowy | 30 | Sos śmietanowo-koperkowy | 0 | |
| Woda niegazowana | 300 | Woda niegazowana | 300 | Woda niegazowana | 300 | Woda niegazowana | 300 | Woda niegazowana | 300 | |
| **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 | |
| **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 jarzynowa | 80 | Sałatka jarzynowa | 80 | Sałatka jarzynowa | 80 | Sałatka jarzynowa | 80 | Sałatka jarzynowa | 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 | | Ś | II | O | K | RAZEM | | Ś | II | O | K | RAZEM | | Ś | II | O | P | K | RAZEM | | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *37,76981* | *5,44778* | *28,24025* | *28,54516* | *100* | *Procentowy rozkład energii* | *31,98906* | *6,033142* | *31,2919* | *30,6859* | *100* | *Procentowy rozkład energii* | *33,51594* | *7,594622* | *29,058765* | *29,83068* | *100* | *Procentowy rozkład energii* | *30,79178* | *7,38964* | *28,27446* | *6,541648* | *27,0024713* | *100* | *Procentowy rozkład energii* | *32,65032* | *8,20157* | *30,47757* | *28,67054* | *100* |
| *Energia kJ* | 3 278,30 | 469,20 | 2 441,70 | 2 479,10 | **8 668,50** | *Energia kJ* | 2 510,90 | 469,20 | 2 441,70 | 2 411,30 | **7 833,10** | *Energia kJ* | 2 826,35 | 637,20 | 2 441,70 | 2 514,20 | **8 419,45** | *Energia kJ* | 2 826,15 | 637,20 | 2 441,70 | 564,00 | 2 339,15 | **8 808,40** | *Energia kJ* | 2 550,65 | 637,20 | 2 371,50 | 2 238,50 | **7797,85** |
| *Energia kcal* | 780,40 | 112,50 | 583,50 | 589,80 | **2 066,20** | *Energia kcal* | 596,50 | 112,50 | 583,50 | 572,20 | **1 864,70** | *Energia kcal* | 673,00 | 152,50 | 583,50 | 599,00 | **2 008,00** | *Energia kcal* | 635,45 | 152,50 | 583,50 | 135,00 | 557,25 | **2 063,70** | *Energia kcal* | 607,10 | 152,50 | 566,70 | 533,10 | **1859,4** |
| *Tłuszcz* | 33,56 | 3,16 | 25,49 | 18,18 | **80,38** | *Tłuszcz* | 30,89 | 3,16 | 25,49 | 18,42 | **77,95** | *Tłuszcz* | 20,65 | 3,24 | 25,49 | 18,01 | **67,39** | *Tłuszcz* | 22,08 | 3,24 | 25,49 | 6,00 | 21,27 | **78,07** | *Tłuszcz* | 13,30 | 3,24 | 24,65 | 10,66 | **51,85** |
| *Kw. nasycone* | 20,46 | 1,82 | 2,75 | 7,45 | **32,48** | *Kw. nasycone* | 18,90 | 1,82 | 2,75 | 7,50 | **30,97** | *Kw. nasycone* | 11,45 | 1,88 | 2,75 | 7,42 | **23,50** | *Kw. nasycone* | 12,53 | 1,88 | 2,75 | 4,20 | 9,88 | **31,23** | *Kw. nasycone* | 6,43 | 1,88 | 2,27 | 2,39 | **12,97** |
| *Węglowodany* | 85,70 | 16,41 | 73,06 | 79,62 | **254,78** | *Węglowodany* | 47,75 | 16,41 | 73,06 | 68,98 | **206,19** | *Węglowodany* | 88,18 | 25,85 | 73,06 | 85,79 | **272,87** | *Węglowodany* | 80,73 | 25,85 | 73,06 | 3,60 | 69,05 | **252,28** | *Węglowodany* | 85,25 | 25,85 | 71,41 | 85,68 | **268,19** |
| *Cukry* | 16,66 | 15,13 | 7,06 | 7,84 | **46,68** | *Cukry* | 10,77 | 15,13 | 7,06 | 10,51 | **43,46** | *Cukry* | 13,73 | 22,65 | 7,06 | 5,79 | **49,22** | *Cukry* | 6,28 | 22,65 | 7,06 | 3,00 | 5,55 | **44,53** | *Cukry* | 13,62 | 22,65 | 6,55 | 5,68 | **48,49** |
| *Białko* | 39,09 | 5,58 | 34,68 | 17,69 | **97,04** | *Białko* | 30,93 | 5,58 | 34,68 | 16,97 | **88,16** | *Białko* | 40,55 | 5,90 | 34,68 | 18,10 | **99,23** | *Białko* | 35,51 | 5,90 | 34,68 | 15,90 | 15,87 | **107,85** | *Białko* | 40,44 | 5,90 | 34,26 | 17,74 | **98,34** |
| *Sól* | 2,83 | 0,15 | 2,05 | 2,85 | **7,88** | *Sól* | 2,66 | 0,15 | 2,05 | 2,86 | **7,71** | *Sól* | 3,23 | 0,14 | 2,05 | 2,85 | **8,28** | *Sól* | 3,08 | 0,14 | 2,05 | 1,05 | 2,78 | **9,11** | *Sól* | 3,21 | 0,14 | 1,67 | 2,76 | **7,79** |
| *Błonnik* | 9,05 | 1,28 | 11,47 | 9,95 | **31,75** | *Błonnik* | 8,39 | 1,28 | 11,47 | 11,23 | **32,37** | *Błonnik* | 7,36 | 1,36 | 11,47 | 3,20 | **23,39** | *Błonnik* | 7,36 | 1,36 | 11,47 | 0,00 | 7,70 | **27,89** | *Błonnik* | 7,36 | 1,36 | 11,41 | 9,05 | **29,18** |
| *Sód* | 1 131,74 | 55,60 | 821,10 | 1 141,65 | **3 153,09** | *Sód* | 1 063,34 | 1 044,30 | 806,10 | 1 142,45 | **4 056,19** | *Sód* | 7,36 | 1,36 | 11,47 | 3,20 | **23,39** | *Sód* | 1 230,20 | 57,80 | 821,10 | 420,00 | **2 529,10** | **5 058,20** | *Sód* | 1 285,70 | 4,45 | 668,10 | 1 105,40 | **3 063,65** |

**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

03.11.26r

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

**JADŁOSPIS DEKADOWY 28.11.2026**

**8 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) | | 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 |
| 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 |
| Jajecznica | 120 | Jajecznica | 120 | Jajecznica | 120 | Jajecznica | 120 | Jajecznica | 60 | 7,8,9,10 |
| Baton z kurczaka | 40 | Baton z kurczaka | 40 | Baton z kurczaka | 40 | Baton z kurczaka | 40 | Baton z kurczaka | 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 | |
| Rzodkiewka | 50 | Rzodkiewka | 50 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | |
| Pomidor | 100 | Pomidor | 100 | Pomidor | 0 | Pomidor | 50 | Pomidor | 0 | |
| Sałata | 0 | Sałata | 0 | Sałata | 15 | Sałata | 15 | Sałata | 15 | |
| **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | **II ŚNIADANIE** | | |
| Deser ryżowy jabłkowy bez cukru | 100 | Deser ryżowy jabłkowy bez cukru | 100 | Deser ryżowy jabłkowy bez cukru | 100 | Deser ryżowy jabłkowy bez cukru | 100 | Deser ryżowy jabłkowy 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 | 7 |
| **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | |
| Zupa fasolowa | 300 | Zupa fasolowa | 300 | Zupa selerowa | 300 | Zupa selerowa | 300 | Zupa selerowa | 300 | 1,3,7,9,10 |
| Tofu w sosie pomidorowym z bazylią | 150 | Tofu w sosie pomidorowym z bazylią | 150 | Tofu w sosie pomidorowym z bazylią | 150 | Tofu w sosie pomidorowym z bazylią | 120 | Tofu w sosie pomidorowym z bazylią | 120 | |
| Ryż pełnoziarnisty ugotowany | 150 | Ryż pełnoziarnisty ugotowany | 150 | Ryż biały gotowany | 150 | Ryż pełnoziarnisty ugotowany | 150 | Ryż pełnoziarnisty ugotowany | 150 | |
| Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 150 | Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 150 | Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 150 | Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 150 | Kapusta pekińska z koprem i oliwą | 150 | 7 |
| Woda niegazowana | 250 | Woda niegazowana | 250 | Woda niegazowana | 250 | Woda niegazowana | 250 | Woda niegazowana | 250 | |
| Sos pomidorowy | 30 | Sos pomidorowy | 30 | Sos pomidorowy | 30 | Sos pomidorowy | 30 | Sos pomidorowy | 0 | |
| **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | **PODWIECZOREK** | | |
| Serek twarogowy homogenizowany waniliowy | 0 | Serek twarogowy homogenizowany waniliowy | 0 | Serek twarogowy homogenizowany waniliowy | 0 | Serek twarogowy homogenizowany waniliowy | 100 | Serek twarogowy homogenizowany waniliowy | 0 | 7 |
| **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 80 | Chleb pszenny | 0 | Chleb pszenny | 130 | Chleb pszenny | 130 | Chleb pszenny | 130 | 1,11 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 | Chleb żytni pełnoziarnisty | 110 | Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,9 |
| Masło śmietankowe | 10 | Masło śmietankowe | 10 | Masło śmietankowe | 10 | Masło śmietankowe | 15 | Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 | Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 | Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 | Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 | Pasta z twarogu i sardynek w oleju | 60 | 4, 7,8,9,10 |
| Szynkówka wieprzowa | 40 | Szynkówka wieprzowa | 40 | Szynkówka wieprzowa | 40 | Szynkówka wieprzowa | 60 | Szynkówka wieprzowa | 40 | 7,8,9,10 |
| Pomidor | 100 | Pomidor | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | Pomidor bez skórki | 100 | |
| Cytryna | 5 | Cytryna | 5 | Cytryna | 0 | Cytryna | 0 | Cytryna | 0 | |
| Ogórek kwaszony | 50 | Ogórek kwaszony | 50 | Ogórek kwaszony | 50 | Ogórek kwaszony | 50 | Ogórek kwaszony | 50 | |
| 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* | *30,656231* | *10,28301* | *31,0625* | *27,99826* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 654,00 | 939,50 | 2 849,40 | 2 562,20 | **8 996,10** |
| *Energia kcal* | 667,80 | 224,00 | 676,65 | 609,90 | **2 178,35** |
| *Tłuszcz* | 28,08 | 6,00 | 18,14 | 23,81 | **76,02** |
| *Kw. nasycone* | 12,76 | 3,82 | 3,95 | 8,75 | **29,28** |
| *Węglowodany* | 65,68 | 33,20 | 106,31 | 71,85 | **277,03** |
| *Cukry* | 13,79 | 15,00 | 14,00 | 6,97 | **49,75** |
| *Białko* | 32,57 | 9,25 | 32,21 | 30,09 | **104,12** |
| *Sól* | 2,32 | 0,37 | 0,96 | 4,13 | **7,78** |
| *Błonnik* | 7,26 | 0,30 | 28,43 | 8,20 | **44,19** |
| *Sód* | 929,95 | 148,50 | 383,00 | 1 651,55 | **3 113,00** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *26,21395* | *11,07475* | *33,41206* | *29,27323* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 081,00 | 939,50 | 2 840,40 | 2 494,20 | **8 355,10** |
| *Energia kcal* | 530,40 | 224,00 | 676,65 | 592,30 | **2 023,35** |
| *Tłuszcz* | 22,68 | 6,00 | 18,14 | 24,05 | **70,86** |
| *Kw. nasycone* | 9,56 | 3,82 | 3,95 | 8,80 | **26,12** |
| *Węglowodany* | 45,46 | 33,20 | 106,31 | 61,21 | **246,17** |
| *Cukry* | 8,23 | 15,00 | 14,00 | 9,64 | **46,86** |
| *Białko* | 25,55 | 9,25 | 32,21 | 29,37 | **96,38** |
| *Sól* | 2,13 | 0,37 | 0,96 | 4,13 | **7,59** |
| *Błonnik* | 8,04 | 0,30 | 28,43 | 9,48 | **46,25** |
| *Sód* | 853,15 | 819,10 | 279,50 | 1 652,35 | **3 604,10** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *32,48437* | *10,89786* | *26,497847* | *30,11993* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 651,95 | 939,50 | 2 280,90 | 2 597,10 | **8 469,45** |
| *Energia kcal* | 667,70 | 224,00 | 544,65 | 619,10 | **2 055,45** |
| *Tłuszcz* | 27,90 | 6,00 | 16,79 | 23,64 | **74,33** |
| *Kw. nasycone* | 12,73 | 3,82 | 4,65 | 8,72 | **29,91** |
| *Węglowodany* | 67,43 | 33,20 | 71,51 | 78,02 | **250,15** |
| *Cukry* | 11,74 | 15,00 | 13,10 | 4,92 | **44,75** |
| *Białko* | 32,51 | 9,25 | 22,01 | 30,50 | **94,27** |
| *Sól* | 2,31 | 0,37 | 1,09 | 4,13 | **7,89** |
| *Błonnik* | 5,64 | 0,30 | 11,63 | 1,45 | **19,02** |
| *Sód* | 5,64 | 0,30 | 11,63 | 1,45 | **19,02** |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *30,79372* | *8,858657* | *22,76754* | *6,288065* | *31,2920193* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 651,95 | 939,50 | 2 129,70 | 667,00 | 3 318,75 | **9 706,90** |
| *Energia kcal* | 778,65 | 224,00 | 575,70 | 159,00 | 791,25 | **2 528,60** |
| *Tłuszcz* | 33,93 | 6,00 | 16,93 | 4,20 | 34,56 | **95,61** |
| *Kw. nasycone* | 16,70 | 3,82 | 4,57 | 2,52 | 14,84 | **42,44** |
| *Węglowodany* | 76,78 | 33,20 | 88,47 | 13,30 | 81,66 | **293,41** |
| *Cukry* | 20,44 | 15,00 | 12,68 | 13,30 | 8,56 | **69,98** |
| *Białko* | 38,12 | 9,25 | 22,71 | 16,80 | 45,33 | **132,20** |
| *Sól* | 2,50 | 0,37 | 1,06 | 0,10 | 4,06 | **8,09** |
| *Błonnik* | 6,24 | 0,30 | 11,10 | 0,00 | 11,13 | **28,77** |
| *Sód* | 1 000,00 | 148,50 | 420,20 | 40,00 | **1 608,70** | **3 217,40** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *28,72107* | *11,88833* | *30,02866* | *29,35994* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 198,85 | 939,50 | 2 368,20 | 2 321,40 | **7827,95** |
| *Energia kcal* | 541,20 | 224,00 | 565,80 | 553,20 | **1884,2** |
| *Tłuszcz* | 16,85 | 6,00 | 16,51 | 16,29 | **55,65** |
| *Kw. nasycone* | 6,60 | 3,82 | 4,33 | 3,69 | **18,43** |
| *Węglowodany* | 66,54 | 33,20 | 87,09 | 77,91 | **264,74** |
| *Cukry* | 11,35 | 15,00 | 12,59 | 4,81 | **43,75** |
| *Białko* | 29,86 | 9,25 | 22,38 | 30,14 | **91,63** |
| *Sól* | 2,45 | 0,37 | 0,80 | 4,04 | **7,66** |
| *Błonnik* | 5,64 | 0,30 | 22,65 | 7,30 | **35,89** |
| *Sód* | 980,50 | 56,20 | 319,70 | 1 615,30 | **2 971,70** |

**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 os

03.11.26 r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

# JADŁOSPIS DEKADOWY 29.11.2026

## 9 dzień niedziela

| 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 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 |
| Ser, Gouda tłusty | 40 | Ser, Gouda tłusty | 40 | Serek twarogowy z ziołami | 60 | Serek twarogowy z ziołami | 60 | Serek twarogowy z ziołami | 0 | 7 |
| Polędwica sopocka | 60 | Polędwica sopocka | 60 | Polędwica sopocka | 60 | Polędwica sopocka | 60 | Polędwica sopocka | 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** | | |
| Gruszka | 100 | Gruszka | 100 | Banan | 100 | Banan | 100 | Banan | 100 | |
| Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | Napój mleczny jogurtowy bez cukru | 150 | |
| **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | **OBIAD** | | |
| Zupa pomidorowa z ryżem | 300 | Zupa pomidorowa z ryżem | 300 | Zupa pomidorowa z ryżem | 300 | Zupa pomidorowa z ryżem | 300 | Zupa pomidorowa z ryżem | 300 | 7,9 |
| Pulpety drobiowe | 120 | Pulpety drobiowe | 120 | Pulpety drobiowe | 120 | Pulpety drobiowe | 120 | Pulpety drobiowe | 120 | 1,9 |
| Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 230 | Ziemniaki późne | 300 | Ziemniaki późne | 300 | |
| Brokuł gotowany | 120 | Brokuł gotowany | 120 | Brokuł gotowany | 120 | Brokuł gotowany | 120 | Brokuł gotowany | 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** | | |
| Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 | Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 | Sok marchwiowo-jabłkowy | 0 | Sok marchwiowo-jabłkowy | 150 | Sok marchwiowo-jabłkowy | 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 | 40 | Ser twarogowy chudy | 40 | Ser twarogowy chudy | 40 | Ser twarogowy chudy | 60 | Ser twarogowy chudy | 40 | 7 |
| Szynkówka wieprzowa | 60 | Szynkówka wieprzowa | 60 | Szynkówka wieprzowa | 60 | Szynkówka wieprzowa | 60 | Szynkówka wieprzowa | 60 | 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* | *35,297086* | *9,713637* | *31,71439* | *23,27488* | *100* |
| *Energia kJ* | 3 526,95 | 970,00 | 3 159,00 | 2 326,55 | **9 982,50** |
| *Energia kcal* | 839,40 | 231,00 | 754,20 | 553,50 | **2 378,10** |
| *Tłuszcz* | 35,92 | 3,25 | 15,14 | 18,68 | **72,98** |
| *Kw. nasycone* | 17,16 | 1,79 | 4,65 | 8,56 | **32,16** |
| *Węglowodany* | 79,14 | 46,95 | 114,77 | 73,29 | **314,15** |
| *Cukry* | 14,73 | 31,65 | 18,42 | 8,47 | **73,27** |
| *Białko* | 51,40 | 7,20 | 44,40 | 26,01 | **129,01** |
| *Sól* | 3,66 | 0,23 | 0,71 | 3,29 | **7,89** |
| *Błonnik* | 9,57 | 4,20 | 17,16 | 8,24 | **39,17** |
| *Sód* | 1 464,19 | 92,50 | 285,96 | 1 314,75 | **3 157,40** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *29,84503* | *10,651* | *34,78461* | *24,71635* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 720,85 | 970,00 | 3 159,00 | 2 258,55 | **9 108,40** |
| *Energia kcal* | 647,10 | 231,00 | 754,20 | 535,90 | **2 168,20** |
| *Tłuszcz* | 32,86 | 3,25 | 15,14 | 18,92 | **70,16** |
| *Kw. nasycone* | 15,49 | 1,79 | 4,65 | 8,60 | **30,53** |
| *Węglowodany* | 44,46 | 46,95 | 114,77 | 62,65 | **268,83** |
| *Cukry* | 8,40 | 31,65 | 18,42 | 11,14 | **69,61** |
| *Białko* | 41,86 | 7,20 | 44,40 | 25,29 | **118,75** |
| *Sól* | 3,49 | 0,23 | 0,71 | 3,29 | **7,73** |
| *Błonnik* | 6,93 | 4,20 | 17,16 | 9,52 | **37,81** |
| *Sód* | 1 396,15 | 615,90 | 285,96 | 1 315,55 | **3 613,56** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *35,55189* | *12,83268* | *28,665154* | *22,95028* | *100* |
| *Energia kJ* | 3 630,45 | 1 306,00 | 2 909,10 | 2 333,95 | **10 179,50** |
| *Energia kcal* | 861,60 | 311,00 | 694,70 | 556,20 | **2 423,50** |
| *Tłuszcz* | 39,90 | 4,75 | 15,07 | 18,36 | **78,08** |
| *Kw. nasycone* | 20,68 | 2,73 | 4,64 | 8,50 | **36,55** |
| *Węglowodany* | 84,83 | 62,45 | 100,42 | 77,97 | **325,66** |
| *Cukry* | 15,12 | 40,25 | 17,37 | 5,33 | **78,06** |
| *Białko* | 44,77 | 7,30 | 43,07 | 26,22 | **121,36** |
| *Sól* | 3,14 | 0,23 | 0,70 | 3,29 | **7,36** |
| *Błonnik* | 9,34 | 3,30 | 16,04 | 1,09 | **29,77** |
| *Sód* | 9,34 | 3,30 | 16,04 | 1,09 | **29,77** |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *35,73404* | *11,46586* | *27,80563* | *2,543873* | *22,4505975* | *100* |
| *Energia kJ* | 3 630,45 | 1 306,00 | 2 568,00 | 69,00 | 2 554,80 | **10 128,25** |
| *Energia kcal* | 969,25 | 311,00 | 754,20 | 69,00 | 608,95 | **2 712,40** |
| *Tłuszcz* | 44,00 | 4,75 | 15,14 | 0,45 | 22,14 | **86,47** |
| *Kw. nasycone* | 23,25 | 1,83 | 4,65 | 0,05 | 11,07 | **40,84** |
| *Węglowodany* | 101,68 | 62,45 | 114,77 | 18,45 | 78,72 | **376,07** |
| *Cukry* | 15,47 | 40,25 | 18,42 | 14,85 | 6,08 | **95,07** |
| *Białko* | 46,87 | 7,30 | 44,40 | 0,75 | 29,99 | **129,30** |
| *Sól* | 3,49 | 0,23 | 0,71 | 0,11 | 3,22 | **7,76** |
| *Błonnik* | 10,69 | 3,30 | 17,16 | 3,30 | 10,43 | **44,88** |
| *Sód* | 1 394,34 | 91,50 | 285,96 | 45,00 | **1 816,80** | **3 633,60** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *29,85976* | *14,02354* | *34,00821* | *22,10849* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 783,25 | 1 306,00 | 2 568,00 | 2 058,25 | **8715,5** |
| *Energia kcal* | 662,20 | 311,00 | 754,20 | 490,30 | **2217,7** |
| *Tłuszcz* | 15,21 | 4,75 | 15,14 | 11,01 | **46.11** |
| *Kw. nasycone* | 5,30 | 2,73 | 4,65 | 3,47 | **16,15** |
| *Węglowodany* | 97,80 | 62,45 | 114,77 | 77,86 | **352,87** |
| *Cukry* | 13,21 | 40,25 | 18,42 | 5,22 | **77.09** |
| *Białko* | 36,62 | 7,30 | 44,40 | 25,86 | **114.18** |
| *Sól* | 2,91 | 0,23 | 0,71 | 3,20 | **7,06** |
| *Błonnik* | 10,69 | 3,30 | 17,16 | 6,94 | **38,09** |
| *Sód* | 1 165,14 | 0,16 | 285,96 | 1 281,00 | **2 732,26** |

**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

03.11.26r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

# JADŁOSPIS DEKADOWY 30.11.2026

## 10 dzień poniedziałek

### DIETA PODSTAWOWA ( D01)

| ŚNIADANIE | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 60 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 30 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Polędwica drobiowa | 40 |
| Serek śmietanowy z chrzanem | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Rzodkiewka | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 |
| Sałatka owocowa z banana, jabłka, kiwi, winogrona | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz ukraiński | 300 |
| Gulasz drobiowy | 100 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 230 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 100 |
| Kompot wielowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 80 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 50 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem | 100 |
| Szynkówka wieprzowa | 40 |
| Pomidor | 100 |
| Cytryna | 5 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

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

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 0 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 0 |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 90 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Polędwica drobiowa | 40 |
| Serek śmietanowy z chrzanem | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 5 |
| Pomidor | 100 |
| Rzodkiewka | 50 |
| Sałata | 0 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 |
| Sałatka owocowa z banana, jabłka, kiwi, winogrona | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz ukraiński | 300 |
| Gulasz drobiowy | 100 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 230 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 100 |
| Kompot wielowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 0 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 130 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem | 100 |
| Szynkówka wieprzowa | 40 |
| Pomidor | 100 |
| Cytryna | 5 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

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

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 90 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Polędwica drobiowa | 40 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Rzodkiewka | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 |
| Mus owocowy | 100 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz czerwony | 300 |
| Gulasz drobiowy | 100 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 230 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 120 |
| Kompot wielowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 0 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 130 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 10 |
| Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem | 40 |
| Szynkówka wieprzowa | 40 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

### DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

| | Ilość g/ml |
|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 |
| Chleb pszenny | 90 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Polędwica drobiowa | 40 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |
| Cytryna | 0 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Rzodkiewka | 0 |
| Sałata | 35 |
| **II ŚNIADANIE** | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 0 |
| Mus owocowy | 250 |
| **OBIAD** | |
| Barszcz czerwony | 300 |
| Gulasz drobiowy | 100 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 230 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 100 |
| Kompot wielowocowy bez cukru | 300 |
| **PODWIECZOREK** | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 150 |
| **KOLACJA** | |
| Chleb pszenny | 100 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 |
| Masło śmietankowe | 15 |
| Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem | 100 |
| Szynkówka wieprzowa | 40 |
| Pomidor bez skórki | 100 |
| Cytryna | 0 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 |

### DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)

| | Ilość g/ml | ALERGENY |
|---|---|---|
| Płatki kukurydziane | 30 | 1,7 |
| Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu | 150 | 7 |
| Chleb pszenny | 90 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Polędwica drobiowa | 40 | 7,8,9,10 |
| Serek chudy jogurtowy | 60 | 7 |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |
| Cytryna | 0 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | |
| Rzodkiewka | 0 | |
| Sałata | 35 | |
| **II ŚNIADANIE** | | |
| Serek twarogowy homogenizowany naturalny | 150 | |
| Mus owocowy | 100 | 7 |
| **OBIAD** | | |
| Barszcz czerwony | 300 | 1 7,9 |
| Gulasz drobiowy | 100 | 1, 6 |
| Kasza jęczmienna gotowana | 230 | 1 |
| Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego | 100 | 7 |
| Kompot wielowocowy bez cukru | 300 | |
| **PODWIECZOREK** | | |
| Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu | 0 | |
| **KOLACJA** | | |
| Chleb pszenny | 130 | 1 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 0 | 1,11 |
| Masło śmietankowe | 0 | 7 |
| Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem | 100 | 7,8,9,10,12 |
| Szynkówka wieprzowa | 40 | |
| Pomidor bez skórki | 100 | 9 |
| Cytryna | 0 | |
| Herbata, napar bez cukru | 250 | |

### WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *29,701559* | *12,00445* | *28,85969* | *29,4343* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 390,90 | 1 123,50 | 2 713,50 | 2 776,30 | **9 414,20** |
| *Energia kcal* | 666,80 | 269,50 | 647,90 | 660,80 | **2 245,00** |
| *Tłuszcz* | 26,74 | 11,55 | 6,88 | 24,56 | **69,72** |
| *Kw. nasycone* | 16,42 | 7,39 | 2,69 | 8,95 | **35,44** |
| *Węglowodany* | 87,90 | 30,10 | 123,84 | 90,39 | **332,22** |
| *Cukry* | 19,66 | 28,20 | 26,01 | 8,27 | **82,34** |
| *Białka* | 18,74 | 12,50 | 29,23 | 22,13 | **82,60** |
| *Sól* | 2,20 | 0,16 | 0,91 | 3,71 | **6,97** |
| *Błonnik* | 9,66 | 1,80 | 22,74 | 15,54 | **49,74** |
| *Sód* | 879,94 | 62,00 | 362,20 | 1 482,45 | **2 786,59** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *23,3045* | *13,24454* | *31,84097* | *31,60999* | *100* |
| *Energia kJ* | 1 997,20 | 1 123,50 | 2 713,50 | 2 708,30 | **8 542,50** |
| *Energia kcal* | 474,20 | 269,50 | 647,90 | 643,20 | **2 034,80** |
| *Tłuszcz* | 23,92 | 11,55 | 6,88 | 24,80 | **67,14** |
| *Kw. nasycone* | 14,83 | 7,39 | 2,69 | 8,93 | **33,90** |
| *Węglowodany* | 47,34 | 30,10 | 123,84 | 79,75 | **281,02** |
| *Cukry* | 9,71 | 28,20 | 26,01 | 10,94 | **74,86** |
| *Białka* | 11,03 | 12,50 | 29,23 | 21,41 | **74,17** |
| *Sól* | 1,16 | 0,16 | 0,91 | 3,71 | **5,93** |
| *Błonnik* | 8,64 | 1,80 | 22,74 | 16,82 | **50,00** |
| *Sód* | 462,94 | 1 001,50 | 362,20 | 1 483,25 | **3 309,89** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *28,42414* | *16,61092* | *29,459744* | *25,5052* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 604,45 | 1 514,50 | 2 698,10 | 2 336,60 | **9 153,65** |
| *Energia kcal* | 620,30 | 362,50 | 642,90 | 556,60 | **2 182,30** |
| *Tłuszcz* | 19,40 | 13,15 | 9,40 | 18,91 | **60,86** |
| *Kw. nasycone* | 11,07 | 8,29 | 3,92 | 7,99 | **31,27** |
| *Węglowodany* | 90,23 | 50,90 | 114,44 | 84,87 | **340,43** |
| *Cukry* | 18,11 | 41,90 | 22,93 | 5,05 | **87,99** |
| *Białko* | 22,98 | 12,80 | 29,87 | 18,34 | **83,99** |
| *Sól* | 2,26 | 0,16 | 0,76 | 3,10 | **6,28** |
| *Błonnik* | 7,72 | 3,40 | 20,30 | 4,24 | **35,66** |
| *Sód* | 7,72 | 3,40 | 20,30 | 4,24 | **35,66** |

| | Ś | II | O | P | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *27,52961* | *14,77096* | *26,79841* | *4,424965* | *26,476042* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 604,45 | 1 514,59 | 2 077,50 | 438,00 | 2 636,15 | **9 270,60** |
| *Energia kcal* | 653,25 | 350,50 | 635,90 | 105,00 | 628,25 | **2 372,90** |
| *Tłuszcz* | 23,08 | 2,35 | 9,28 | 2,25 | 27,65 | **64,60** |
| *Kw. nasycone* | 13,58 | 1,00 | 3,86 | 1,18 | 11,37 | **31,20** |
| *Węglowodany* | 90,28 | 85,55 | 113,04 | 15,60 | 79,82 | **384,28** |
| *Cukry* | 18,16 | 73,70 | 21,81 | 14,85 | 5,98 | **134,50** |
| *Białko* | 23,04 | 1,55 | 29,53 | 5,55 | 20,31 | **79,97** |
| *Sól* | 2,27 | 0,02 | 0,75 | 0,18 | 3,03 | **6,25** |
| *Błonnik* | 7,72 | 6,10 | 20,04 | 0,30 | 9,24 | **43,40** |
| *Sód* | 907,30 | 7,00 | 299,20 | 72,00 | **1 285,50** | **2 571,00** |

| | Ś | II | O | K | RAZEM |
|---|---|---|---|---|---|
| *Procentowy rozkład energii* | *25,70356* | *16,80653* | *29,48213* | *28,00779* | *100* |
| *Energia kJ* | 2 328,75 | 1 514,50 | 2 077,50 | 2 535,50 | **8456,25** |
| *Energia kcal* | 554,40 | 362,50 | 635,90 | 604,10 | **2156,9** |
| *Tłuszcz* | 12,05 | 13,15 | 9,28 | 17,04 | **51,52** |
| *Kw. nasycone* | 6,04 | 8,29 | 3,86 | 3,89 | **22,08** |
| *Węglowodany* | 87,30 | 50,90 | 113,04 | 96,45 | **347,69** |
| *Cukry* | 18,00 | 41,90 | 21,81 | 6,11 | **87,82** |
| *Białka* | 22,87 | 12,80 | 29,53 | 22,18 | **87,38** |
| *Sól* | 2,24 | 0,16 | 0,75 | 3,62 | **6,76** |
| *Błonnik* | 7,72 | 3,40 | 20,04 | 14,64 | **45,80** |
| *Sód* | 895,30 | 64,02 | 299,20 | 1 446,20 | **2 704,72** |

**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

03.11.26r. dwept

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.