JADŁOSPIS DEKADOWY 21.10.2026

1 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*	
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
Kiełbasa szynkowa	60	Kiełbasa szynkowa	60	Kiełbasa szynkowa	60	Kiełbasa szynkowa	60	Kiełbasa szynkowa	60	3
Serek chudy jogurtowy	60	Serek chudy jogurtowy	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	
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	Dżem truskawkowy niskosłodzony	0	Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	
Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	
II ŚNIADANIE		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		
Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	Maślanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	
Brzoskwinia	100	Brzoskwinia	100	Brzoskwinia	100	Brzoskwinia	100	Brzoskwinia	100	
OBIAD		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		
Zupa jarzynowa	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa jarzynowa	300	7,9
Pieczeń rzymska	100	Pieczeń rzymska	100	Pieczeń rzymska	100	Pieczeń rzymska	120	Pieczeń rzymska	120	1,9
Ziemniaki wczesne	220	Ziemniaki wczesne	220	Ryż biały gotowany	220	Ryż biały gotowany	220	Ryż biały gotowany	220	1
Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	
Fasolka szparagowa gotowana z oliwą	100	Fasolka szparagowa gotowana z oliwą	100	Fasolka szparagowa gotowana z oliwą	100	Fasolka szparagowa gotowana z oliwą	100	Fasolka szparagowa gotowana z oliwą	100	
Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	
PODWIECZOREK		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		
Banan	0	Banan	0	Banan	0	Banan	150	Banan	0	
KOLACJA		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	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 makaronowa z tuńczykiem i warzywami	80	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami	80	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami	80	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami	80	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami	80	7
Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	60	Szynka kanapkowa	40	7,8,9,10
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	50	Pomidor bez skórki	50	7,8,9,10
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	*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	686,70	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	5,35	**63,90**
Białko	32,15	6,10	25,11	25,66	**89,22**
Sól	2,58	0,23	1,29	3,05	**7,15**
Blonnik	10,16	1,90	13,61	11,90	**37,57**
Sód	1 031,19	93,00	515,90	1 219,05	**2 859,14**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*21,94484*	*17,60615*	*32,68199*	*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	14,30	25,11	27,48	**89,61**
Sól	2,41	1,42	1,29	3,50	**8,62**
Blonnik	7,28	7,10	11,61	15,30	**43,49**
Sód	962,85	921,10	512,90	1 401,65	**3 798,50**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*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	96,39	39,75	120,09	84,60	**341,32**
Cukry	25,38	30,75	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**
Blonnik	9,58	1,50	12,29	7,27	**32,64**
Sód	9,58	1,50	12,29	7,27	**32,64**

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*30,51938*	*7,427917*	*32,13672*	*5,442047*	*24,4739355*	*100*
Energia kJ	2 908,35	819,00	2 882,60	142,50	2 683,85	**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	35,25	83,13	**394,50**
Cukry	25,73	30,75	12,97	29,25	3,46	**102,16**
Białko	14,48	6,40	28,41	1,50	10,81	**101,59**
Sól	2,93	0,24	1,35	0,00	3,43	**7,95**
Blonnik	10,93	1,50	12,41	2,55	10,61	**40,00**
Sód	1 170,84	95,00	540,90	1,50	**1 808,24**	**3 616,48**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*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	700,30	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**
Blonnik	10,93	1,50	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 or

14.10.26r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 22.10.2026

2 dzień czwartek

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
Ser, Edamski tłusty	50
Szynka z indyka	30
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Ogórek	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy bez cukru	150
Jabłko	100
OBIAD	
Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300
Filet z piersi kurczaka duszony	120
Makaron gotowany pełnoziarnisty	280
Szpinak duszony ze śmietaną	150
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Sok marchwiowy	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	30
Chleb żytni pełnoziarnisty	50
Masło śmietankowe	10
Szynka wieprzowa gotowana	40
Paprykarz szczeciński	40
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*30,383739*	*7,403189*	*38,68172*	*23,61135*	*100*
Energia kJ	2 915,30	709,00	3 637,50	2 264,90	**9 526,70**
Energia kcal	693,60	169,00	831,20	539,00	**2 282,80**
Tłuszcz	24,84	3,25	15,59	19,10	**62,77**
Kw. nasycone	14,24	1,75	8,37	8,33	**32,69**
Węglowodany	85,25	30,25	123,75	74,58	**313,82**
Cukry	18,31	16,85	8,95	7,92	**52,02**
Białko	33,09	6,40	57,83	19,89	**117,21**
Sól	3,43	0,23	0,95	4,43	**9,03**
Błonnik	8,06	2,00	20,33	8,63	**39,02**
Sód	1 371,35	90,50	378,70	1 770,85	**3 611,40**

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

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
Ser, Edamski tłusty	50
Szynka z indyka	30
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Ogórek	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy bez cukru	150
Jabłko	100
OBIAD	
Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300
Filet z piersi kurczaka duszony	120
Makaron gotowany pełnoziarnisty	280
Szpinak duszony ze śmietaną	150
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Sok marchwiowy	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	130
Masło śmietankowe	10
Szynka wieprzowa gotowana	40
Paprykarz szczeciński	40
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*24,17254*	*8,154009*	*42,51665*	*25,15681*	*100*
Energia kJ	2 111,60	709,00	3 637,50	2 196,90	**8 655,00**
Energia kcal	501,00	169,00	881,20	521,40	**2 072,60**
Tłuszcz	22,02	3,25	15,59	19,34	**60,19**
Kw. nasycone	12,66	1,75	8,37	8,38	**31,16**
Węglowodany	44,69	30,25	123,75	63,94	**262,62**
Cukry	8,16	16,85	8,95	10,59	**44,55**
Białko	25,38	6,40	57,83	19,17	**108,78**
Sól	2,39	0,23	0,95	4,43	**7,99**
Błonnik	7,04	2,00	20,33	9,91	**39,28**
Sód	954,35	935,50	363,70	1 771,65	**4 025,20**

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
Ser twarogowy półtłusty w kawałku	50
Szynka z indyka	30
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Ogórek	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy bez cukru	150
Jabłko pieczone	100
OBIAD	
Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300
Filet z piersi kurczaka duszony	120
Makaron gotowany jasny	280
Szpinak duszony ze śmietaną	150
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Sok marchwiowy	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Szynka wieprzowa gotowana	40
Paprykarz szczeciński	40
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

	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**

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
	Ilość g/ml
Płatki kukurydziane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Ser twarogowy półtłusty w kawałku	100
Szynka z indyka	30
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Ogórek	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Napój mleczny jogurtowy bez cukru	250
Jabłko pieczone	100
OBIAD	
Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300
Filet z piersi kurczaka duszony	120
Makaron gotowany jasny	280
Szpinak duszony ze śmietaną	150
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Sok marchwiowy	150
KOLACJA	
Chleb pszenny	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Szynka wieprzowa gotowana	40
Paprykarz szczeciński	40
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

	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**

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
Ser twarogowy półtłusty w kawałku	50	7
Szynka z indyka	30	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Ogórek	0	
Sałata	35	
II ŚNIADANIE		
Napój mleczny jogurtowy bez cukru	150	7
Jabłko pieczone	100	
OBIAD		
Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	1 7,9
Filet z piersi kurczaka duszony	80	1, 6
Makaron gotowany jasny	280	1,7
Szpinak duszony ze śmietaną	150	7
Woda niegazowana	300	
PODWIECZOREK		
Sok marchwiowy	0	
KOLACJA		
Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Szynka wieprzowa gotowana	40	7,8,9,10,12
Paprykarz szczeciński	40	9
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*28,39894*	*11,9987*	*31,10178*	*26,59058*	*100*
Energia kJ	2 163,45	907,00	2 481,90	2 074,10	**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**

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

14.10.26r.
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.10.2026

3 dzień piątek

DIETA PODSTAWOWA (D01)	
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*
Kasza manna na mleku	180
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Jajecznica	120
Kiełbasa szynkowa	40
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	50
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
Brzoskwinia	100
OBIAD	
Zupa z zielonego groszku	300
Dorsz w jarzynach	100
Ziemniaki późne	300
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	100
Sos śmietanowy ziołowy	30
Kompot wieloowocowy bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Bułka maślana	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Szynkówka wieprzowa	50
Serek twarogowy ziarnisty	50
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
	Ilość g/ml
Kasza manna na mleku	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Jajecznica	120
Kiełbasa szynkowa	40
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	50
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
Brzoskwinia	100
OBIAD	
Zupa z zielonego groszku	300
Dorsz w jarzynach	100
Ziemniaki późne	300
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	100
Sos śmietanowy ziołowy	30
Kompot wieloowocowy bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Bułka maślana	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	130
Masło śmietankowe	10
Szynkówka wieprzowa	50
Serek twarogowy ziarnisty	50
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)	
	Ilość g/ml
Kasza manna na mleku	180
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Jajecznica	120
Serek chudy jogurtowy	40
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
Brzoskwinia	100
OBIAD	
Zupa z zielonego groszku	300
Dorsz w jarzynach	100
Ziemniaki późne	300
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	150
Sos śmietanowy ziołowy	30
Kompot wieloowocowy bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Bułka maślana	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Szynkówka wieprzowa	50
Serek twarogowy ziarnisty	50
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
	Ilość g/ml
Kasza manna na mleku	180
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Jajecznica	120
Serek chudy jogurtowy	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
Brzoskwinia	100
OBIAD	
Zupa z zielonego groszku	300
Dorsz w jarzynach	120
Ziemniaki późne	300
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	100
Sos śmietanowy ziołowy	30
Kompot wieloowocowy bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Bułka maślana	50
KOLACJA	
Chleb pszenny	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Szynkówka wieprzowa	50
Serek twarogowy ziarnisty	80
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY
	Ilość g/ml	
Kasza manna na mleku	180	1
Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Jajecznica	60	7
Serek chudy jogurtowy	60	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Papryka czerwona	0	
Sałata	35	
II ŚNIADANIE		
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	7
Brzoskwinia	100	
OBIAD		
Zupa z zielonego groszku	300	1 7,9
Dorsz w jarzynach	120	1,3, 6
Ziemniaki późne	300	
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	100	1,7
Sos śmietanowy ziołowy	0	
Kompot wieloowocowy bez cukru	300	
PODWIECZOREK		
Bułka maślana	0	
KOLACJA		
Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Szynkówka wieprzowa	50	7,8,9,10
Serek twarogowy ziarnisty	50	3,7,9
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*15,35413*	*6,670591*	*36,08986*	*21,88542*	*100*
Energia kJ	2 881,10	573,50	3 080,20	1 877,00	**8 411,80**
Energia kcal	720,80	136,00	735,80	446,20	**2 038,80**
Tłuszcz	27,89	3,20	10,54	18,42	**60,04**
Kw. nasycone	13,09	1,81	2,57	9,12	**26,59**
Węglowodany	78,07	21,20	134,65	52,95	**286,86**
Cukry	20,78	16,00	27,11	7,04	**70,92**
Białko	34,27	7,45	40,82	20,10	**102,64**
Sól	2,55	0,24	1,48	2,84	**7,11**
Błonnik	6,59	1,90	24,66	5,83	**38,98**
Sód	1 021,25	97,50	591,00	1 135,15	**2 844,90**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*26,85151*	*7,128256*	*38,56596*	*27,45427*	*100*
Energia kJ	2 007,20	573,50	3 080,20	2 209,20	**7 870,10**
Energia kcal	512,30	136,00	735,80	523,80	**1 907,90**
Tłuszcz	21,29	3,20	10,54	19,28	**54,30**
Kw. nasycone	9,08	1,81	2,57	9,26	**22,71**
Węglowodany	46,00	21,20	134,65	62,05	**263,89**
Cukry	8,59	16,00	27,11	10,78	**62,48**
Białko	23,77	7,45	40,82	21,92	**93,96**
Sól	2,26	0,24	1,48	3,29	**7,28**
Błonnik	7,19	1,90	24,66	9,23	**42,98**
Sód	903,95	1 157,00	591,00	1 317,75	**3 969,70**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*34,01915*	*6,231957*	*34,518627*	*25,21026*	*100*
Energia kJ	2 966,75	573,50	3 154,20	2 312,10	**9 006,55**
Energia kcal	742,40	136,00	753,30	550,60	**2 182,30**
Tłuszcz	29,75	3,20	10,84	18,87	**62,66**
Kw. nasycone	14,77	1,81	2,71	9,18	**28,46**
Węglowodany	81,17	21,20	138,15	78,86	**319,38**
Cukry	19,98	16,00	29,91	6,06	**71,95**
Białko	34,67	7,45	41,67	23,05	**106,84**
Sól	1,81	0,24	1,50	3,29	**6,84**
Błonnik	6,10	1,90	25,31	1,20	**34,51**
Sód	6,10	1,90	25,31	1,20	**34,51**

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*33,17086*	*5,6899*	*31,76303*	*6,819513*	*22,5566898*	*100*
Energia kJ	2 966,75	573,50	2 587,00	683,00	2 264,25	**9 074,50**
Energia kcal	792,85	136,00	759,20	163,00	539,15	**2 390,20**
Tłuszcz	34,10	3,20	11,52	2,95	21,42	**75,18**
Kw. nasycone	17,32	1,81	2,77	0,81	12,41	**35,10**
Węglowodany	74,32	21,20	135,43	30,90	63,11	**324,96**
Cukry	13,13	16,00	27,41	4,75	6,81	**68,10**
Białko	44,41	7,45	43,94	3,85	24,51	**124,15**
Sól	2,73	0,24	1,53	0,50	3,22	**8,22**
Błonnik	6,10	1,90	24,94	1,00	7,70	**41,64**
Sód	1 092,30	97,50	612,80	198,00	**2 000,60**	**4 001,20**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*33,12216*	*6,672554*	*36,4243*	*23,78079*	*100*
Energia kJ	2 761,05	573,50	2 516,80	2 036,40	**7887,75**
Energia kcal	675,10	136,00	742,40	484,70	**2038,2**
Tłuszcz	20,10	3,20	10,68	11,52	**45,50**
Kw. nasycone	9,60	1,81	2,29	4,15	**17,83**
Węglowodany	78,54	21,20	133,78	78,75	**312,27**
Cukry	20,17	16,00	26,90	5,95	**69,02**
Białko	43,46	7,45	43,52	22,69	**117,12**
Sól	2,70	0,24	1,15	3,20	**7,30**
Błonnik	6,10	1,90	24,88	7,05	**39,93**
Sód	1 081,20	5,58	459,80	1 280,70	**2 827,28**

Legenda; Alergeny występujące w produktach:

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

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis o

14.10.26r
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.10.2026

4 dzień sobota

DIETA PODSTAWOWA (D01)		DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘ- GLOWODANÓW (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
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	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	*33,947199*	*9,916291*	*32,376605*	*23,76046*	*100*
Energia kJ	3 324,15	970,00	3 159,00	2 326,55	**9 779,70**
Energia kcal	790,80	231,00	754,20	553,50	**2 329,50**
Tłuszcz	31,42	3,25	15,14	18,68	**68,48**
Kw. nasycone	15,55	1,79	4,65	8,56	**30,54**
Węglowodany	78,66	46,95	114,77	73,29	**313,67**
Cukry	14,25	31,65	18,42	8,47	**72,79**
Białko	49,72	7,20	44,40	26,01	**127,33**
Sól	3,46	0,23	0,71	3,29	**7,69**
Błonnik	9,57	4,20	17,16	8,24	**39,17**
Śód	1 382,59	92,50	285,96	1 314,75	**3 075,80**

	Ś	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
Procentowy rozkład energii	*28,23646*	*10,89828*	*35,58219*	*25,28307*	*100*
Energia kJ	2 518,05	970,00	3 159,00	2 258,55	**8 905,60**
Energia kcal	598,50	231,00	754,20	535,90	**2 119,60**
Tłuszcz	28,36	3,25	15,14	18,92	**65,66**
Kw. nasycone	13,88	1,79	4,65	8,60	**28,92**
Węglowodany	43,98	46,95	114,77	62,65	**268,35**
Cukry	7,92	31,65	18,42	11,14	**69,13**
Białko	40,18	7,20	44,40	25,29	**117,07**
Sól	3,29	0,23	0,71	3,29	**7,52**
Błonnik	6,93	4,20	17,16	9,52	**37,81**
Śód	1 314,55	615,90	285,96	1 315,55	**3 531,96**

	Ś	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
Procentowy rozkład energii	*34,25302*	*13,09529*	*29,251758*	*23,41993*	*100*
Energia kJ	3 427,65	1 306,00	2 909,10	2 333,95	**9 976,70**
Energia kcal	813,00	311,00	694,70	556,20	**2 374,90**
Tłuszcz	35,40	4,75	15,07	18,36	**73,58**
Kw. nasycone	19,06	2,73	4,64	8,50	**34,93**
Węglowodany	84,35	62,45	100,42	77,97	**325,18**
Cukry	14,64	40,25	17,37	5,33	**77,58**
Białko	43,09	7,30	43,07	26,22	**119,68**
Sól	2,93	0,23	0,70	3,29	**7,15**
Błonnik	9,34	3,30	16,04	1,09	**29,77**
Śód	9,34	3,30	16,04	1,09	**29,77**

	Ś	*II*	*O*	*P*	*K*	*RAZEM*
Procentowy rozkład energii	*34,56153*	*11,67505*	*28,31294*	*2,590285*	*22,8601997*	*100*
Energia kJ	3 427,65	1 306,00	2 568,00	69,00	2 554,80	**9 925,45**
Energia kcal	920,65	311,00	754,20	69,00	608,95	**2 663,80**
Tłuszcz	39,50	4,75	15,14	0,45	22,14	**81,97**
Kw. nasycone	21,63	1,83	4,65	0,05	11,07	**39,23**
Węglowodany	101,20	62,45	114,77	18,45	78,72	**375,59**
Cukry	14,99	40,25	18,42	14,85	6,08	**94,59**
Białko	45,19	7,30	44,40	0,75	29,99	**127,62**
Sól	3,28	0,23	0,71	0,11	3,22	**7,56**
Błonnik	10,69	3,30	17,16	3,30	10,43	**44,88**
Śód	1 312,74	91,50	285,96	45,00	**1 735,20**	**3 470,40**

	Ś	*II*	*O*	*K*	*RAZEM*
Procentowy rozkład energii	*28,28823*	*14,33774*	*34,77018*	*22,60384*	*100*
Energia kJ	2 580,45	1 306,00	2 568,00	2 058,25	**8512,7**
Energia kcal	613,60	311,00	754,20	490,30	**2169,1**
Tłuszcz	10,71	4,75	15,14	11,01	**41.61**
Kw. nasycone	3,68	2,73	4,65	3,47	**14,53**
Węglowodany	97,80	62,45	114,77	77,86	**352.87**
Cukry	12,73	40,25	18,42	5,22	**76.61**
Białko	34,94	7,30	44,40	25,86	**112.50**
Sól	2,71	0,23	0,71	3,20	**6,86**
Błonnik	10,69	3,30	17,16	6,94	**38.09**
Śód	1 083,54	0,16	285,96	1 281,00	**2 650,66**

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

24.10.26r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 25.10.2026

5 dzień niedziela

DIETA PODSTAWOWA (D01)

ŚNIADANIE	Ilość g/ml
Kluski lane na mleku	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Jajecznica	120
Szynka z indyka	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Ogórek	50
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Rosół drobiowy z makaronem	300
Udko z kurczaka duszone	120
Ziemniaki późne	300
Marchewka z groszkiem	120
Kompot wielowocowy bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Szynkówka wieprzowa	40
Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80
Pomidor	100
Cytryna	5
Herbata, napar bez cukru	250

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*32,252723*	*7,843137*	*40,18301*	*19,72113*	*100*
Energia kJ	2 957,60	755,50	3 873,60	1 897,10	**9 483,80**
Energia kcal	740,20	180,00	922,20	452,60	**2 295,00**
Tłuszcz	27,63	3,60	18,00	19,20	**68,42**
Kw. nasycone	13,74	1,85	5,28	8,09	**28,96**
Węglowodany	74,73	32,70	143,86	56,92	**308,20**
Cukry	27,50	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	1 195,25	99,50	491,40	1 205,85	**2 992,00**

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

	Ilość g/ml
Kluski lane na mleku	0
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Jajecznica	120
Szynka z indyka	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Ogórek	50
Dżem truskawkowy niskosłodzony	0
II ŚNIADANIE	
Jabłko	100
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Rosół drobiowy z makaronem	300
Udko z kurczaka duszone	120
Ziemniaki późne	300
Marchewka z groszkiem	120
Kompot wielowocowy bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	130
Masło śmietankowe	10
Szynkówka wieprzowa	40
Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80
Pomidor	100
Cytryna	5
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*27,88075*	*6,263401*	*42,33577*	*24,34008*	*100*
Energia kJ	2 330,30	572,50	3 873,60	2 229,30	**9 005,70**
Energia kcal	589,90	136,00	922,20	530,20	**2 178,30**
Tłuszcz	24,57	3,40	18,00	20,06	**66,02**
Kw. nasycone	11,79	1,83	5,28	8,23	**27,12**
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	2,79	0,24	1,23	3,47	**7,73**
Błonnik	7,04	2,90	18,60	10,27	**37,91**
Sód	1 115,15	599,50	491,40	1 388,45	**3 594,50**

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

	Ilość g/ml
Kluski lane na mleku	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Jajecznica	120
Szynka z indyka	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Ogórek	0
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30
II ŚNIADANIE	
Jabłko pieczone	100
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Rosół drobiowy z makaronem	300
Udko z kurczaka duszone	120
Ziemniaki późne	300
Marchewka z groszkiem	120
Kompot wielowocowy bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Szynkówka wieprzowa	40
Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80
Pomidor bez skórki	100
Cytryna	0
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*30,20821*	*9,285393*	*37,72242*	*22,78398*	*100*
Energia kJ	2 947,50	953,50	3 873,60	2 332,20	**10 106,80**
Energia kcal	718,50	227,00	922,20	557,00	**2 444,70**
Tłuszcz	27,47	4,30	18,00	19,65	**69,92**
Kw. nasycone	13,70	2,71	5,28	8,15	**29,84**
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	**7,92**
Błonnik	5,52	3,50	18,60	2,24	**29,86**
Sód	5,52	3,50	18,60	2,24	**29,86**

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

	Ilość g/ml
Kluski lane na mleku	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Jajecznica	120
Szynka z indyka	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Ogórek	0
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30
II ŚNIADANIE	
Jabłko pieczone	100
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Rosół drobiowy z makaronem	300
Udko z kurczaka duszone	120
Ziemniaki późne	300
Marchewka z groszkiem	120
Kompot wielowocowy bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	150
KOLACJA	
Chleb pszenny	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Szynkówka wieprzowa	60
Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80
Pomidor bez skórki	100
Cytryna	0
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*26,60133*	*7,68133*	*38,70887*	*3,777703*	*23,2107757*	*100*
Energia kJ	2 947,50	953,50	3 282,60	90,00	2 316,95	**9 590,55**
Energia kcal	633,75	183,00	922,20	90,00	553,45	**2 382,40**
Tłuszcz	24,88	4,60	18,00	2,25	25,85	**75,57**
Kw. nasycone	11,84	2,69	5,28	1,32	11,63	**32,75**
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	21,87	**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	969,70	96,50	491,40	70,50	**1 628,10**	**3 256,20**

DIETA WĄTROBOWA- DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)

	Ilość g/ml	ALERGENY
Kluski lane na mleku	30	1,7
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Jajecznica	60	7
Szynka z indyka	60	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Ogórek	0	
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	
II ŚNIADANIE		
Jabłko pieczone	100	7
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	
OBIAD		
Rosół drobiowy z makaronem	300	1 7,9
Udko z kurczaka duszone	120	1, 6
Ziemniaki późne	300	1,7
Marchewka z groszkiem	120	
Kompot wielowocowy bez cukru	300	
PODWIECZOREK		
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	0	
KOLACJA		
Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Szynkówka wieprzowa	40	
Sałatka z dorszem pieczonym z sosem winegret	80	7
Pomidor bez skórki	100	9
Cytryna	0	
Herbata, napar bez cukru	250	

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*23,92938*	*10,52729*	*42,7677*	*22,77512*	*100*
Energia kJ	2 093,40	953,50	3 252,60	2 056,50	**8386**
Energia kcal	516,00	227,00	922,20	491,10	**2156,3**
Tłuszcz	10,88	4,80	18,00	12,30	**45,98**
Kw. nasycone	4,12	2,71	5,28	3,12	**15,22**
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	958,60	0,00	491,40	1 351,40	**2 801,40**

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

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

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis o

14.10.26 r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 26.10.2026

6 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 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	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	90	Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	30	Chleb żytni pełnoziarnisty	90	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Polędwica drobiowa	40	Polędwica drobiowa	40	Polędwica drobiowa	40	Polędwica drobiowa	40	Polędwica drobiowa	40	7,8,9,10
Serek śmietanowy z chrzanem	60	Serek śmietanowy z chrzanem	60	Serek chudy jogurtowy	60	Serek chudy jogurtowy	60	Serek chudy jogurtowy	60	7
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Rzodkiewka	50	Rzodkiewka	50	Rzodkiewka	0	Rzodkiewka	0	Rzodkiewka	0	
Sałata	0	Sałata	0	Sałata	35	Sałata	35	Sałata	35	
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	0	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	
Sałatka owocowa z banana, jabłka, kiwi, winogrona	100	Sałatka owocowa z banana, jabłka, kiwi, winogrona	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	250	Mus owocowy	100	7
OBIAD		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		
Barszcz ukraiński	300	Barszcz ukraiński	300	Barszcz czerwony	300	Barszcz czerwony	300	Barszcz czerwony	300	1,7,9
Gulasz drobiowy	100	Gulasz drobiowy	100	Gulasz drobiowy	100	Gulasz drobiowy	100	Gulasz drobiowy	100	1, 6
Kasza jęczmienna gotowana	230	Kasza jęczmienna gotowana	230	Kasza jęczmienna gotowana	230	Kasza jęczmienna gotowana	230	Kasza jęczmienna gotowana	230	1
Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	100	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	100	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	120	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	100	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszonego	100	7
Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy bez cukru	300	
PODWIECZOREK		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		
Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	0	Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	0	Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	0	Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	150	Jogurt bananowy 1,5% tłuszczu	0	
KOLACJA		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0	7
Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem	100	Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem	100	Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem	40	Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem	100	Sałatka makaronowa z wędliną, pomidorem, kiszonym ogórkiem i koperkiem	100	7,8,9,10,12
Szynkówka wieprzowa	40	Szynkówka wieprzowa	40	Szynkówka wieprzowa	40	Szynkówka wieprzowa	40	Szynkówka wieprzowa	40	
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	***29,701559***	***12,80445***	***28,85969***	***29,4343***	***100***
Energia kJ	2 800,90	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	19,86	28,20	26,01	8,27	**82,34**
Białko	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	***25,3045***	***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	8,99	**33,90**
Węglowodany	47,34	30,10	123,84	79,75	**281,02**
Cukry	9,71	28,20	26,01	10,94	**74,86**
Białko	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***	***26,79843***	***4,424965***	***26,476042***	***100***
Energia kJ	2 604,45	1 514,50	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	1,38	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**
Białko	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. lubin, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis o

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.10.2026

Dzień 7 wtorek

DIETA PODSTAWOWA (D01)

ŚNIADANIE	Ilość g/ml
Płatki owsiane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	60
Parówki z kurczaka na gorąco	50
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Serek twarogowy ziarnisty	150
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa ogórkowa	300
Bitki wieprzowe w jarzynach	100
Ziemniaki późne	300
Surówka z marchwi i jabłek	120
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	80
Chleb żytni pełnoziarnisty	50
Masło śmietankowe	10
Polędwica drobiowa	40
Ser twarogowy chudy	50
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*35,3184*%	*9,241739*	*31,37448*	*24,0631*	*100*
Energia kJ	3 007,80	788,00	2 666,20	2 053,20	**8 515,20**
Energia kcal	716,40	187,50	636,40	488,10	**2 028,40**
Tłuszcz	29,97	6,55	25,06	10,79	**72,36**
Kw. nasycone	14,01	3,87	9,38	5,80	**33,06**
Węglowodany	86,51	13,35	90,04	74,33	**264,22**
Cukry	16,98	13,05	13,74	8,87	**52,63**
Białko	26,91	19,05	21,92	20,71	**88,59**
Sól	2,06	0,94	1,00	3,05	**7,05**
Błonnik	8,95	0,30	9,66	8,35	**27,26**
Sód	824,15	376,00	400,20	1 221,35	**2 821,70**

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

	Ilość g/ml
Płatki owsiane	0
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	60
Parówki z kurczaka na gorąco	50
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Serek twarogowy ziarnisty	150
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa ogórkowa	300
Bitki wieprzowe w jarzynach	100
Ziemniaki późne	300
Surówka z marchwi i jabłek	120
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	130
Masło śmietankowe	10
Polędwica drobiowa	40
Ser twarogowy chudy	50
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*28,77346*	*10,3175*	*35,01898*	*25,89806*	*100*
Energia kJ	2 200,80	788,00	2 666,20	1 985,20	**7 640,20**
Energia kcal	522,90	187,50	636,40	470,50	**1 817,30**
Tłuszcz	25,74	6,55	25,06	11,03	**68,37**
Kw. nasycone	12,18	3,87	9,38	5,85	**31,28**
Węglowodany	50,24	13,35	90,04	63,69	**217,31**
Cukry	10,91	13,05	13,74	11,54	**49,24**
Białko	17,70	19,05	21,92	19,99	**78,66**
Sól	1,39	0,94	1,00	3,06	**6,89**
Błonnik	7,84	0,30	9,66	9,63	**27,43**
Sód	755,75	603,50	385,20	1 222,15	**2 966,60**

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

	Ilość g/ml
Płatki owsiane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	60
Parówki z kurczaka na gorąco	50
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Serek twarogowy ziarnisty	150
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa ogórkowa	300
Bitki wieprzowe w jarzynach	100
Ziemniaki późne	300
Surówka z marchwi i jabłek	120
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Polędwica drobiowa	40
Ser twarogowy chudy	50
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*35,02189*	*9,221461*	*31,29887*	*24,45778*	*100*
Energia kJ	2 986,15	788,00	2 666,20	2 088,10	**8 528,45**
Energia kcal	712,10	187,50	636,40	497,30	**2 033,30**
Tłuszcz	29,68	6,55	25,06	10,62	**71,91**
Kw. nasycone	13,95	3,87	9,38	5,77	**32,97**
Węglowodany	87,74	13,35	90,04	80,50	**271,63**
Cukry	13,88	13,05	13,74	6,82	**47,49**
Białko	26,98	19,05	21,92	21,12	**89,07**
Sól	2,06	0,94	1,00	3,05	**7,05**
Błonnik	7,86	0,30	9,66	1,60	**19,42**
Sód	7,86	0,30	9,66	1,60	**19,42**

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

	Ilość g/ml
Płatki owsiane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	60
Parówki z kurczaka na gorąco	50
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Serek twarogowy ziarnisty	250
Arbuz	100
OBIAD	
Zupa ogórkowa	300
Bitki wieprzowe w jarzynach	120
Ziemniaki późne	300
Surówka z marchwi i jabłek	120
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	150
KOLACJA	
Chleb pszenny	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Polędwica drobiowa	50
Ser twarogowy chudy	50
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*31,92268*	*12,80458*	*30,01198*	*4,660246*	*20,600506*	*100*
Energia kJ	2 986,15	788,00	2 832,60	105,00	1 949,05	**8 660,80**
Energia kcal	719,25	288,50	676,20	105,00	464,15	**2 253,10**
Tłuszcz	32,67	10,85	28,26	2,70	14,11	**88,58**
Kw. nasycone	16,26	6,45	10,42	1,65	8,30	**43,08**
Węglowodany	87,25	16,65	90,90	14,85	61,94	**273,59**
Cukry	13,69	16,35	13,92	6,90	6,66	**57,52**
Białko	26,80	31,35	24,06	4,80	18,97	**105,97**
Sól	2,06	1,57	1,03	0,16	2,98	**7,79**
Błonnik	7,86	0,30	9,84	0,15	7,35	**25,50**
Sód	824,50	626,00	410,40	63,00	**1 923,90**	**3 847,80**

DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)

	Ilość g/ml	ALERGENY
Płatki owsiane	30	1,7
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	60	7
Parówki z kurczaka na gorąco	50	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Papryka czerwona	0	
Sałata	35	
II ŚNIADANIE		
Serek twarogowy ziarnisty	150	7
Arbuz	100	
OBIAD		
Zupa ogórkowa	300	1 7,9
Bitki wieprzowe w jarzynach	80	1, 6
Ziemniaki późne	300	1
Surówka z marchwi i jabłek	120	7
Woda niegazowana	300	
PODWIECZOREK		
Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0	
KOLACJA		
Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Polędwica drobiowa	40	7,8,9,10,12
Ser twarogowy chudy	50	9
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*33,79269*	*10,21297*	*32,49612*	*23,49801*	*100*
Energia kJ	2 602,45	788,00	2 499,80	1 812,40	**7702,65**
Energia kcal	620,40	187,50	596,60	431,40	**1835,9**
Tłuszcz	21,64	6,55	21,86	3,27	**53,32**
Kw. nasycone	8,72	3,87	8,33	0,74	**21,66**
Węglowodany	83,97	13,35	89,18	80,39	**266,89**
Cukry	13,53	13,05	13,56	6,71	**46,85**
Białko	26,63	19,05	19,78	20,76	**86,22**
Sól	2,03	0,94	0,98	2,96	**6,91**
Błonnik	7,86	0,30	9,48	7,45	**25,09**
Sód	812,50	0,04	390,00	1 185,10	**2 387,64**

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

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

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis o

14.10.26 r. dlwpt

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 28.10.2026

8 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	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	100	Jabłko pieczone	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 pożne	300	Ziemniaki pożne	300	Ziemniaki pożne	300	Ziemniaki pożne	300	Ziemniaki pożne	300	
Buraki z jabłkami	150	Buraki z jabłkami	150	Buraki z jabłkami	150	Buraki z jabłkami	150	Buraki z jabłkami	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	*26,26089*	*13,87417*	*37,52778*	*22,33715*	*100*
Energia kJ	2 583,20	1 359,90	3 995,00	2 222,45	**10 160,55**
Energia kcal	614,40	324,60	878,00	522,60	**2 339,60**
Tłuszcz	15,36	7,80	31,99	18,36	**73,50**
Kw. nasycone	8,05	4,90	6,03	8,97	**27,94**
Węglowodany	94,75	53,49	121,99	73,27	**343,50**
Cukry	29,24	26,40	19,62	7,07	**82,33**
Białko	28,67	11,19	36,55	19,26	**95,67**
Sól	2,00	0,44	0,88	2,77	**6,10**
Błonnik	8,88	1,71	23,80	8,88	**43,27**
Sód	800,95	177,90	351,50	1 108,40	**2 438,75**

Procentowy rozkład energii	*18,25363*	*15,53928*	*42,03169*	*24,1754*	*100*
Energia kJ	1 609,10	1 359,90	3 995,00	2 154,45	**9 118,45**
Energia kcal	381,30	324,60	878,00	505,00	**2 088,90**
Tłuszcz	12,39	7,80	31,99	18,67	**70,84**
Kw. nasycone	6,41	4,90	6,03	9,03	**26,36**
Węglowodany	45,91	53,49	121,99	63,65	**285,03**
Cukry	8,68	26,40	19,62	10,27	**64,97**
Białko	19,73	11,19	36,55	18,54	**86,01**
Sól	1,83	0,44	0,88	2,77	**5,93**
Błonnik	8,04	1,71	23,80	10,16	**43,71**
Sód	712,25	1 025,50	351,50	1 109,20	**3 218,45**

Procentowy rozkład energii	*26,74687*	*16,73859*	*33,04128*	*23,47326*	*100*
Energia kJ	2 578,30	1 610,50	3 182,00	2 264,95	**9 635,75**
Energia kcal	613,60	384,00	758,00	538,50	**2 294,10**
Tłuszcz	15,17	9,10	29,65	18,28	**72,20**
Kw. nasycone	8,00	5,73	6,33	8,95	**29,01**
Węglowodany	96,35	65,95	108,55	80,94	**351,79**
Cukry	27,11	33,20	18,75	5,93	**84,99**
Białko	28,54	10,95	25,15	19,71	**84,35**
Sól	1,99	0,44	0,70	2,77	**5,90**
Błonnik	7,19	2,05	10,90	2,23	**22,37**
Sód	7,19	2,05	10,90	2,23	**22,37**

Procentowy rozkład energii	*26,09055*	*15,49574*	*10,58795*	*2,518058*	*25,3076954*	*100*
Energia kJ	2 578,30	1 610,50	3 182,00	114,00	2 662,00	**10 146,80**
Energia kcal	646,55	384,00	758,00	62,40	627,15	**2 478,10**
Tłuszcz	18,85	9,10	29,65	0,00	26,04	**83,64**
Kw. nasycone	10,52	5,73	6,33	0,00	13,43	**36,00**
Węglowodany	96,41	65,95	108,55	1,44	81,91	**354,25**
Cukry	27,17	33,20	18,75	0,60	6,59	**86,31**
Białko	28,60	10,95	25,15	1,80	23,27	**89,76**
Sól	2,00	0,44	0,70	0,00	2,77	**5,91**
Błonnik	7,19	2,05	10,90	0,00	13,23	**33,37**
Sód	799,30	177,50	279,50	0,00	**1 256,30**	**2 512,60**

Procentowy rozkład energii	*26,15693*	*18,33898*	*36,20039*	*19,30369*	*100*
Energia kJ	2 302,60	1 610,50	3 182,00	1 704,05	**8799,15**
Energia kcal	547,70	384,00	758,00	404,20	**2093,9**
Tłuszcz	7,82	9,10	29,65	6,25	**52,82**
Kw. nasycone	2,98	5,73	6,33	2,28	**17,31**
Węglowodany	95,91	65,95	108,55	78,33	**348,74**
Cukry	27,00	33,20	18,75	4,73	**83,68**
Białko	28,43	10,95	25,15	13,99	**78,52**
Sól	1,97	0,44	0,70	1,68	**4,79**
Błonnik	7,19	2,05	10,90	7,59	**27,73**
Sód	787,30	81,00	279,50	672,50	**1 820,30**

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

11.10.26 r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.10.2026

9 dzień czwartek

DIETA PODSTAWOWA (D01)	
ŚNIADANIE	*Ilość g/ml*
Płatki owsiane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Serek twarogowy z ziołami	60
Szynka z indyka	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa I	300
Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym	120
Kasza jęczmienna gotowana	300
Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150
Kompot z jabłek bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Sok marchwiowo-jabłkowy	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Sardynka w pomidorach	50
Ogórek kwaszony	50
Ser twarogowy chudy	50
Cytryna	5
Pomidor	50
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA CUKRZYCOWA -DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	
	Ilość g/ml
Płatki owsiane	0
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Serek twarogowy z ziołami	60
Szynka z indyka	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa I	300
Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym	120
Kasza jęczmienna gotowana	300
Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150
Kompot z jabłek bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Sok marchwiowo-jabłkowy	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	130
Masło śmietankowe	10
Sardynka w pomidorach	50
Ogórek kwaszony	80
Ser twarogowy chudy	50
Cytryna	5
Pomidor	50
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWATA i PRZETARTA (D02) i (D11, D10)	
	Ilość g/ml
Płatki owsiane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Serek chudy jogurtowy	60
Szynka z indyka	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	15
II ŚNIADANIE	
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa I	300
Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym	120
Kasza jęczmienna gotowana	250
Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150
Kompot z jabłek bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Sok marchwiowo-jabłkowy	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Sardynka w pomidorach	80
Ogórek kwaszony	80
Ser twarogowy chudy	40
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)	
	Ilość g/ml
Płatki owsiane	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Serek chudy jogurtowy	60
Szynka z indyka	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	15
II ŚNIADANIE	
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150
Banan	100
OBIAD	
Zupa kalafiorowa I	300
Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym	120
Kasza jęczmienna gotowana	300
Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150
Kompot z jabłek bez cukru	300
PODWIECZOREK	
Sok marchwiowo-jabłkowy	100
KOLACJA	
Chleb pszenny	
Chleb żytni pełnoziarnisty	100
Masło śmietankowe	0
Sardynka w pomidorach	15
Ogórek kwaszony	80
Ser twarogowy chudy	30
Cytryna	40
Pomidor bez skórki	0
Herbata, napar bez cukru	100
	250

DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		ALERGENY
	Ilość g/ml	
Płatki owsiane	30	1
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Serek chudy jogurtowy	60	7
Szynka z indyka	60	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Papryka czerwona	0	
Sałata	15	
II ŚNIADANIE		
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	7
Banan	100	
OBIAD		
Zupa kalafiorowa I	300	1 7,9
Klopsiki mielone z mięsa mieszanego w sosie p	100	1, 6
Kasza jęczmienna gotowana	300	1
Surówka z selerów, jabłek i marchwi	150	12
Kompot z jabłek bez cukru	300	
PODWIECZOREK		
Sok marchwiowo-jabłkowy	0	
KOLACJA		
Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Sardynka w pomidorach	80	7,8,9,10
Ogórek kwaszony	80	7,8,9,10
Ser twarogowy chudy	40	7
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*29,887006*	*11,36462*	*39,97192*	*18,77445*	*100*
Energia kJ	2 993,90	1 093,50	3 851,70	1 815,50	**9 663,70**
Energia kcal	687,70	261,50	919,30	432,00	**2 301,00**
Tłuszcz	27,74	11,55	18,46	14,10	**71,84**
Kw. nasycone	16,43	7,47	6,87	6,81	**37,58**
Węglowodany	84,11	27,70	160,42	52,77	**324,99**
Cukry	16,87	23,70	31,38	6,98	**78,92**
Białka	30,93	13,00	35,73	25,90	**105,56**
Sól	2,60	0,15	0,74	3,02	**6,52**
Błonnik	8,90	1,70	23,37	5,68	**39,65**
Sód	1 041,55	61,00	297,60	1 205,55	**2 606,70**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*22,61681*	*11,96742*	*42,09418*	*23,32159*	*100*
Energia kJ	2 096,00	1 093,50	3 851,70	2 147,70	**9 188,90**
Energia kcal	494,20	261,50	919,80	509,60	**2 185,10**
Tłuszcz	23,51	11,55	18,46	14,96	**68,47**
Kw. nasycone	14,61	7,47	6,87	6,94	**35,89**
Węglowodany	47,84	27,70	160,42	61,87	**297,82**
Cukry	10,80	23,70	31,38	10,72	**76,60**
Białka	21,72	13,00	35,73	27,72	**98,17**
Sól	2,43	0,15	0,74	3,47	**6,80**
Błonnik	7,79	1,70	23,37	9,08	**41,94**
Sód	973,15	774,50	294,60	1 389,15	**3 431,40**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*26,72621*	*11,01656*	*37,71275*	*24,54396*	*100*
Energia kJ	2 663,55	1 093,50	3 748,70	2 444,20	**9 949,95**
Energia kcal	634,40	261,50	895,20	582,60	**2 373,70**
Tłuszcz	20,81	11,55	18,37	17,57	**68,30**
Kw. nasycone	11,29	7,47	6,85	7,70	**33,32**
Węglowodany	84,70	27,70	154,78	80,55	**347,72**
Cukry	13,47	23,70	31,32	7,19	**75,68**
Białka	34,14	13,00	35,28	32,42	**114,84**
Sól	2,29	0,15	0,74	3,73	**6,92**
Błonnik	7,53	1,70	22,61	1,68	**33,52**
Sód	7,53	1,70	22,61	1,68	**33,52**

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*22,79832*	*11,41772*	*40,16068*	*2,008471*	*23,6148103*	*100*
Energia kJ	2 663,55	1 093,50	3 206,70	191,00	2 269,15	**9 423,90**
Energia kcal	522,15	261,50	919,80	46,00	540,85	**2 290,30**
Tłuszcz	21,82	11,55	18,46	0,30	20,83	**72,95**
Kw. nasycone	12,31	7,47	6,87	0,03	10,16	**36,84**
Węglowodany	60,45	27,70	160,42	12,30	61,81	**324,68**
Cukry	5,72	23,70	31,38	9,90	6,95	**77,65**
Białka	27,06	13,00	35,73	0,50	30,19	**106,47**
Sól	1,79	0,15	0,74	0,08	3,66	**6,43**
Błonnik	6,18	1,70	23,37	2,20	7,52	**40,97**
Sód	717,40	61,00	297,60	30,00	**1 106,00**	**2 212,00**

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*28,69476*	*11,23137*	*37,88172*	*22,19216*	*100*
Energia kJ	2 805,05	1 093,50	3 048,50	2 168,50	**9115,55**
Energia kcal	668,10	261,50	882,00	516,70	**2328,3**
Tłuszcz	14,02	11,55	16,00	10,22	**51,79**
Kw. nasycone	6,34	7,47	5,94	2,67	**22,43**
Węglowodany	106,49	27,70	160,37	80,44	**375,00**
Cukry	13,76	23,70	31,34	7,08	**75,88**
Białka	36,75	13,00	32,03	32,06	**113,84**
Sól	2,73	0,15	0,69	3,64	**7,21**
Błonnik	9,33	1,70	23,25	7,53	**41,81**
Sód	1 090,70	2,80	275,00	1 457,00	**2 825,50**

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

14.10.26r

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 30.10.2026

10 dzień piątek

DIETA PODSTAWOWA (D01)

ŚNIADANIE	Ilość g/ml
Kasza jęczmienna	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Ser. Edamski tłusty	30
Serek śmietanowy z chrzanem	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Śliwki	80
Kefir 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Barszcz biały vege	300
Miruna pieczona bez panierki	120
Ziemniaki wczesne	300
Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	150
Sos śmietanowo-koperkowy	30
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Serek grani naturalny	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	30
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Szynka kanapkowa	40
Sałatka jarzynowa	80
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*37,76981*	*5,444778*	*28,24025*	*28,54516*	*100*
Energia kJ	1 278,30	469,20	2 441,70	2 479,10	**8 668,50**
Energia kcal	780,40	112,50	583,50	589,80	**2 066,20**
Tłuszcz	33,56	3,16	25,49	18,18	**80,38**
Kw. nasycone	20,46	1,82	2,75	7,45	**32,48**
Węglowodany	85,70	16,41	73,06	79,62	**254,78**
Cukry	16,66	15,13	7,06	7,84	**46,68**
Białko	39,09	5,58	34,68	17,69	**97,04**
Sól	2,83	0,15	2,05	2,85	**7,88**
Błonnik	9,05	1,28	11,47	9,95	**31,75**
Sód	1 131,74	58,60	821,10	1 141,65	**3 153,09**

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

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

	Ilość g/ml
Kasza jęczmienna	0
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Ser. Edamski tłusty	30
Serek śmietanowy z chrzanem	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Pomidor	100
Papryka czerwona	50
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Śliwki	80
Kefir 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Barszcz biały vege	300
Miruna pieczona bez panierki	120
Ziemniaki wczesne	300
Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	150
Sos śmietanowo-koperkowy	30
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Serek grani naturalny	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	130
Masło śmietankowe	10
Szynka kanapkowa	40
Sałatka jarzynowa	80
Cytryna	5
Pomidor	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*31,98906*	*6,033142*	*31,2919*	*30,6859*	*100*
Energia kJ	2 510,90	469,20	2 441,70	2 411,10	**7 833,10**
Energia kcal	596,50	112,50	583,50	572,20	**1 864,70**
Tłuszcz	30,89	3,16	25,49	18,42	**77,95**
Kw. nasycone	18,90	1,82	2,75	7,50	**30,97**
Węglowodany	47,75	16,41	73,06	68,98	**206,19**
Cukry	10,77	15,13	7,06	10,51	**43,46**
Białko	30,93	5,58	34,68	16,97	**88,16**
Sól	2,66	0,15	2,05	2,86	**7,71**
Błonnik	8,39	1,28	11,47	11,23	**32,37**
Sód	1 063,34	1 044,30	806,10	1 142,45	**4 056,19**

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

	Ilość g/ml
Kasza jęczmienna	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Kiełbasa szynkowa	40
Serek chudy jogurtowy	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Banan	80
Kefir 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Barszcz biały vege	300
Miruna pieczona bez panierki	120
Ziemniaki wczesne	300
Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	150
Sos śmietanowo-koperkowy	30
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Serek grani naturalny	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Szynka kanapkowa	40
Sałatka jarzynowa	80
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*33,51594*	*7,594622*	*29,05876*	*29,83068*	*100*
Energia kJ	2 826,35	637,20	2 441,70	2 514,20	**8 419,45**
Energia kcal	673,00	152,50	583,50	599,00	**2 008,00**
Tłuszcz	20,65	3,24	25,49	18,01	**67,39**
Kw. nasycone	11,45	1,88	2,75	7,42	**23,50**
Węglowodany	88,18	25,85	73,06	85,79	**272,87**
Cukry	13,73	22,65	7,06	5,79	**49,22**
Białko	40,55	5,90	34,68	18,10	**99,23**
Sól	3,23	0,14	2,05	2,85	**8,28**
Błonnik	7,36	1,36	11,47	3,20	**23,39**
Sód	7,36	1,36	11,47	3,20	**23,39**

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

	Ilość g/ml
Kasza jęczmienna	30
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Kiełbasa szynkowa	40
Serek chudy jogurtowy	60
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Papryka czerwona	0
Sałata	35
II ŚNIADANIE	
Banan	80
Kefir 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Barszcz biały vege	300
Miruna pieczona bez panierki	120
Ziemniaki wczesne	300
Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	150
Sos śmietanowo-koperkowy	30
Woda niegazowana	300
PODWIECZOREK	
Serek grani naturalny	150
KOLACJA	
Chleb pszenny	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Szynka kanapkowa	40
Sałatka jarzynowa	80
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*30,79178*	*7,58964*	*28,27446*	*6,541648*	*27,0024713*	*100*
Energia kJ	2 826,35	637,20	2 441,70	564,00	2 339,15	**8 808,40**
Energia kcal	635,45	152,50	583,50	135,00	557,25	**2 063,70**
Tłuszcz	22,08	3,24	25,49	6,00	21,27	**78,07**
Kw. nasycone	12,53	1,88	2,75	4,20	9,88	**31,25**
Węglowodany	80,73	25,85	73,06	3,60	69,05	**252,28**
Cukry	6,28	22,65	7,06	3,00	5,55	**44,53**
Białko	35,51	5,90	34,68	15,90	15,87	**107,85**
Sól	3,08	0,14	2,05	1,05	2,78	**9,11**
Błonnik	7,36	1,36	11,47	0,00	7,70	**27,89**
Sód	1 230,20	57,80	821,10	420,00	**2 529,10**	**5 058,20**

DIETA WĄTROBOWA- DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)

	Ilość g/ml	ALERGENY
Kasza jęczmienna	30	1
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Kiełbasa szynkowa	40	7
Serek chudy jogurtowy	60	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Papryka czerwona	0	
Sałata	35	
II ŚNIADANIE		
Banan	80	7
Kefir 2% tłuszczu	150	
OBIAD		
Barszcz biały vege	300	1 7,9
Miruna pieczona bez panierki	120	1,3, 6
Ziemniaki wczesne	300	
Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret	150	1,7
Sos śmietanowo-koperkowy	0	
Woda niegazowana	300	
PODWIECZOREK		
Serek grani naturalny	0	
KOLACJA		
Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Szynka kanapkowa	40	7,8,9,10
Sałatka jarzynowa	80	3,7,9
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*32,65032*	*8,20157*	*30,47757*	*28,67054*	*100*
Energia kJ	2 550,65	637,20	2 371,50	2 238,50	**7797,85**
Energia kcal	607,10	152,50	566,70	533,10	**1859,4**
Tłuszcz	13,30	3,24	24,65	10,66	**51,85**
Kw. nasycone	6,43	1,88	2,27	2,39	**12,97**
Węglowodany	85,25	25,85	71,41	85,68	**268,19**
Cukry	13,62	22,65	6,55	5,68	**48,49**
Białko	40,44	5,90	34,26	17,74	**98,34**
Sól	3,21	0,14	1,67	2,76	**7,79**
Błonnik	7,36	1,36	11,41	9,05	**29,18**
Sód	1 285,70	4,45	668,10	1 105,40	**3 063,65**

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

14.10.26 r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 31.10.2026

1 dzień niedziela

DIETA PODSTAWOWA (D01)

ŚNIADANIE	Ilość g/ml
Kluski lane na mleku	180
Chleb pszenny	60
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Masło śmietankowe	10
Jaja gotowane	120
Baton z kurczaka	40
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Rzodkiewka	50
Pomidor	100
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	100
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Zupa fasolowa	300
Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	150
Ryż pełnoziarnisty ugotowany	150
Kapusta pekińska z koprem i oliwą	150
Woda niegazowana	250
Sos pomidorowy	30
PODWIECZOREK	
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	80
Chleb żytni pełnoziarnisty	50
Masło śmietankowe	10
Pasta z twarogu i szprotek w oleju	60
Szynkówka wieprzowa	40
Pomidor	100
Cytryna	5
Ogórek kwaszony	50
Herbata, napar bez cukru	250

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*29,69381*	*10,5147*	*31,76219*	*28,6291*	*100*
Energia kJ	2 604,80	939,50	2 840,40	2 562,20	**8 946,90**
Energia kcal	619,80	224,00	676,65	609,90	**2 130,35**
Tłuszcz	26,76	6,00	18,14	23,81	**74,70**
Kw. nasycone	12,34	3,82	3,95	8,75	**28,86**
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	928,75	148,50	383,00	1 651,55	**3 111,80**

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

	Ilość g/ml
Kluski lane na mleku	0
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	90
Masło śmietankowe	10
Jaja gotowane	120
Baton z kurczaka	40
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	5
Rzodkiewka	50
Pomidor	100
Sałata	0
II ŚNIADANIE	
Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	100
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Zupa fasolowa	300
Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	150
Ryż pełnoziarnisty ugotowany	150
Kapusta pekińska z koprem i oliwą	150
Woda niegazowana	250
Sos pomidorowy	30
PODWIECZOREK	
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	130
Masło śmietankowe	10
Pasta z twarogu i sardynek w oleju	60
Szynkówka wieprzowa	40
Pomidor	100
Cytryna	5
Ogórek kwaszony	50
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*24,42099*	*11,33976*	*34,25469*	*29,98456*	*100*
Energia kJ	2 031,80	939,50	2 840,40	2 494,20	**8 305,90**
Energia kcal	482,40	224,00	676,65	592,30	**1 975,35**
Tłuszcz	21,36	6,00	18,14	24,05	**69,54**
Kw. nasycone	9,14	3,82	3,95	8,80	**25,70**
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	851,95	819,10	279,50	1 652,35	**3 602,90**

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

	Ilość g/ml
Kluski lane na mleku	180
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Jaja gotowane	120
Baton z kurczaka	40
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Pomidor	0
Sałata	15
II ŚNIADANIE	
Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	100
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Zupa selerowa	300
Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	150
Ryż biały gotowany	150
Kapusta pekińska z koprem i oliwą	150
Woda niegazowana	250
Sos pomidorowy	30
PODWIECZOREK	
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	0
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	10
Pasta z twarogu i sardynek w oleju	60
Szynkówka wieprzowa	40
Pomidor bez skórki	100
Cytryna	0
Ogórek kwaszony	50
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*30,87001*	*11,15843*	*27,131435*	*30,84012*	*100*
Energia kJ	2 602,75	939,50	2 280,90	2 597,10	**8 420,25**
Energia kcal	619,70	224,00	544,65	619,10	**2 007,45**
Tłuszcz	26,58	6,00	16,79	23,64	**73,01**
Kw. nasycone	12,31	3,82	4,65	8,72	**29,49**
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**

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

	Ilość g/ml
Kluski lane na mleku	180
Chleb pszenny	90
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Jaja gotowane	120
Baton z kurczaka	40
Herbata, napar bez cukru	250
Cytryna	0
Pomidor bez skórki	100
Pomidor	50
Sałata	15
II ŚNIADANIE	
Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	100
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150
OBIAD	
Zupa selerowa	300
Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	120
Ryż pełnoziarnisty ugotowany	150
Kapusta pekińska z koprem i oliwą	150
Woda niegazowana	250
Sos pomidorowy	30
PODWIECZOREK	
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	100
KOLACJA	
Chleb pszenny	130
Chleb żytni pełnoziarnisty	0
Masło śmietankowe	15
Pasta z twarogu i sardynek w oleju	60
Szynkówka wieprzowa	60
Pomidor bez skórki	100
Cytryna	0
Ogórek kwaszony	50
Herbata, napar bez cukru	250

	Ś	II	O	P	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*29,45457*	*9,810873*	*23,20809*	*6,40974*	*31,8975248*	*100*
Energia kJ	2 602,75	939,50	2 129,70	667,00	3 118,75	**9 657,70**
Energia kcal	730,65	224,00	575,70	159,00	791,25	**2 480,60**
Tłuszcz	32,61	6,00	16,93	4,20	34,56	**94,29**
Kw. nasycone	16,28	3,82	4,57	2,52	14,84	**42,02**
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	**8,08**
Błonnik	6,24	0,30	11,10	0,00	11,13	**28,77**
Sód	998,80	148,50	420,20	40,00	**1 607,50**	**3 215,00**

DIETA WĄTROBOWA- DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)

	Ilość g/ml	ALERGENY
Kluski lane na mleku	180	1
Chleb pszenny	90	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	0	7
Jaja gotowane	60	7,8,9,10
Baton z kurczaka	60	7
Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	0	
Pomidor bez skórki	100	
Pomidor	0	
Sałata	15	
II ŚNIADANIE		
Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	100	
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	7
OBIAD		
Zupa selerowa	300	1,3,7,9,10
Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	120	
Ryż pełnoziarnisty ugotowany	150	
Kapusta pekińska z koprem i oliwą	150	7
Woda niegazowana	250	
Sos pomidorowy	0	
PODWIECZOREK		
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	0	7
KOLACJA		
Chleb pszenny	130	1,11
Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,9
Masło śmietankowe	0	7
Pasta z twarogu i sardynek w oleju	60	4, 7,8,9,10
Szynkówka wieprzowa	40	7,8,9,10
Pomidor bez skórki	100	
Cytryna	0	
Ogórek kwaszony	50	
Herbata, napar bez cukru	250	

	Ś	II	O	K	RAZEM
Procentowy rozkład energii	*27,80146*	*12,04172*	*30,41608*	*29,73874*	*100*
Energia kJ	2 174,25	939,50	2 368,20	2 321,40	**7803,35**
Energia kcal	517,20	224,00	565,80	553,20	**1860,2**
Tłuszcz	16,19	6,00	16,51	16,29	**54,99**
Kw. nasycone	6,39	3,82	4,33	3,69	**18,22**
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	979,90	56,20	319,70	1 615,30	**2 971,10**

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

31.10.26r.

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.