

Jadłospis 15.02.2026 – 28.02.2026

Dieta lekkostrawna

Dzień: 15.02.2026 - niedziela		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Jajecznica 100g (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%) - Polędwica sopocka 50g - Jabłko 80g	- Rosół z makaronem 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60 %, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 24%, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 15%, pietruszka liście 1%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, sól biała 0%) - Ziemniaki z wody 150g - Kotlet drobiowy mielony 90g (pieczony) (składniki: mięso z piersi kurczaka 70%, bułka pszenna (pszenica) 10%, jaja kurze całe 8%, olej rzepakowy 8%, cebula 3%, pietruszka liście 1%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%, lubczyk suszony 0%) - Surówka z marchewki i jabłka 80 g (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny) - Napój owocowy 200 ml	- Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) - Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Pasztet drobiowy 50g (jaja soja mleko, seler, gorczyca) - Ryż z jabłkami i cynamonem 100g (składniki: mleko spożywcze 2 % tłuszczu 53 %, ryż biały suchy 19 %, jabłko 27 %, cynamon 1%, sól 0%)

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2128,9 kcal; Białko: 92,5g; Węglowodany: 274,7 g; w tym Cukry: 55,9g; Tłuszcze: 69,0g; NKT: 23,8 g;

Błonnik: 26,3g; Sód: 4382,1 mg



Dzień: 16.02.2026 - poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Bułka zwykła pszenna (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 4. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 5. Kiełbasa krotoszyńska 75g 6. Jabłko 80g	1. Zupa ryżowa 300ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 70%, ryż biały 15%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 14%, pietruszka liście 1%, sól 0% pieprz czarny 0%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Pulpet wieprzowy (gotowany) 90g (składniki: łopatka wieprzowa mielona 80 %, jaja kurze całe 9%, bułka pszenna sucha (pszenica) 5 %, cebula 4 %, woda wodociągowa 2%, sól biała, pieprz czarny mielony 0%). 4. Kalafior gotowany 80g 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Szynka drobiowa 75g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2144,6 kcal; **Białko:** 89,8g; **Węglowodany:** 309,4g; **w tym Cukry:** 39,3g; **Tłuszcze:** 52,9 g; **NKT:** 22,4 g;
Błonnik: 24,9g; **Sód:** 3558,9 mg



Dzień: 17.02.2026 - wtorek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Twaróg ze szczypiorkiem 83g (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko), szczypiorek 2%, sól) 5. Jabłko 80g	1. Zupa makaronowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 70%, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 15%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 10%, ziemniaki 4%, pietruszka liście 1%, sól 0% pieprz czarny 0%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Wieprzowina w sosie 140g (duszona) (składniki: szynka wieprzowa 76 %, olej rzepakowy 8 %, cebula 8 %, mąka pszenna 5 %, woda 3, liść laurowy 0%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%) 4. Warzywa gotowane 80g (marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 30%) 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Schab parzony 75g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2112,6 kcal; Białko: 96,7g; Węglowodany: 263,0 g; w tym Cukry: 37,9g; Tłuszcze: 67,4g; NKT: 25,3 g; Błonnik: 24,7 g; Sód: 2218,2 mg



Dzień: 18.02.2026 – środa		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 200g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 1%, Kakao 16% proszek 1% 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Bułka pszenna (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 4. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 5. Serek kanapkowy (mleko) 75g 6. Pomidor 80g	1. Zupa kalafiorowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, kalafior 25%, ziemniaki 10%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 9 %, śmietana 18% tłuszczu 4% (mleko), koper ogrodowy 1%, sól biała 0% , pieprz czarny mielony 0%, liść laurowy 0%) 2. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli 200g (smażone) (ziemniaki 67%, skrobia ziemniaczana 10%, cebula 10%, jaja kurze całe 8%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%) 3. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Sałatka jarzynowa 100g (składniki: ziemniaki 27%, majonez (jaja, gorczyca) 18%, marchew 14%, groszek zielony 8%, jabłko 7%, ogórek kiszony 7%, pietruszka korzeń 5%, jaja kurze całe 5%, kukurydza konserwowa 5%, seler korzeniowy 3%, sól 0%, pieprz czarny 0%. 5. Gruszka 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2090,7 kcal; Białko: 54,8g; Węglowodany: 283,2 g; w tym Cukry: 47,4g; Tłuszcze: 74,9g; NKT: 28,5 g;
Błonnik: 298,6g; Sód: 2681,3 mg



Dzień: 19.02.2026 - czwartek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Szynka konserwowa 75g 5. Pomidor 80g	1. Zupa pomidorowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, koncentrat pomidorowy 23%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 12% , ryż biały 5%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Kotlet mielony 90g (pieczony) (składniki: łopatką wieprzowa 90%, jaja kurze całe 5%, cebula 5%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%, lubczyk suszony 0%) 4. Surówka z buraczków 80g (składniki: burak 95%, cebula 3%, olej rzepakowy 2%) 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól)150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Parówka na gorąco 150g (gotowana) 5. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2065,6 kcal; Białko: 84,8g; Węglowodany: 233,1g; w tym Cukry: 53,4g; Tłuszcze: 80,6g; NKT: 30,1 g; Błonnik: 23,6g; Sód: 3081 mg



Dzień: 20.02.2026 - piątek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Bułka pszenna (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 4. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 5. Twaróg ze śmietaną 80g (składniki: twaróg półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, sól biała 0%) 6. Dżem 30g 7. Jabłko 80g	1. Zupa grysikowa 300ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 70%, kasza manna (pszenica) 20%, ziemniaki 5%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 14%, koper ogrodowy 1%, liść laurowy 0%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Kotlet rybny 90g (pieczony) (składniki: morszczuk filet bez skóry mrożony 67%, jaja kurze całe 11%, bułka tarta (pszenica) 17%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%) 4. Marchewka duszona 80g 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Ser twardy (mleko) 75g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2204,2 kcal; Białko: 86,9g; Węglowodany: 337,9 g; w tym Cukry: 55,1g; Tłuszcze: 48,2g; NKT: 22,3 g;
Błonnik: 27,6 g; Sód: 3525,6 mg



Dzień: 21.02.2026 - sobota		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 200g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 1%, Kakao 16% proszek 1% 2. Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Polędwica drobiowa 75g 5. Jabłko 80g	1. Zupa ziemniaczana 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 25%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 16% pietruszka liście 2%) 2. Ryż gotowany 150g 3. Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (składniki: mięso z piersi kurczaka 60%, mieszanka warzyw 7-składnikowa 25% (marchew, groszek zielona, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, cebula, seler korzeniowy), śmietana 30% tłuszczu (mleko) 10%, olej rzepakowy 4%, pietruszka liście 1%, sól biała 0%, majeranek 0%) 4. Napój owocowy 200 ml	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Polędwica sopocka 75g 5. Kasza manna z syropem 200g (składniki: kasza manna (pszenica) 15%, woda 75%, syrop 10%)

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2022,8 kcal; Białko: 95,6g; Węglowodany: 294,6 g; w tym Cukry: 55,2g; Tłuszcze: 47,7g; NKT: 21,2g;
Błonnik: 18 g; Sód: 2841,1 mg



Dzień: 22.02.2026 – niedziela		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) 2. Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Jajecznica 100g (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%) 5. Szynka wędzona 50g 6. Pomidor 80g	1. Rosół z makaronem 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60 %, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 18% makaron pszenny dwujajeczny 13% (pszenica), pietruszka liście 1%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, sól biała 0%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Schab duszony 140g (składniki: Schab wieprzowy bez kości 85%1, olej rzepakowy 10%, cebula 5%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%) 4. Ćwika z chrzanem 80g 5. Napój owocowy 200 ml	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Parówki na gorąco 150g 5. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2395,8 kcal; Białko: 107,2g; Węglowodany: 274,0 g; w tym Cukry: 51,9 g; Tłuszcze: 93,7g; NKT: 31,3 g;
Błonnik: 21,1 g; Sód: 4338,9 mg



Dzień: 23.02.2026 - poniedziałek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Bułka pszenna zwykła (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 4. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 5. Szynka z indyka 75g 6. Jabłko 80g	1. Zupa zacierkowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 16% ziemniaki 15%, mąka pszenna 6%, jaja kurze całe 2%, koper ogrodowy 1%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Pieczeń rzymska 90g (pieczona) (składniki: topatka wieprzowa 75%, bułka tarta (pszenica) 10%, jaja kurze całe 7%, cebula – 5%, woda 2%, sól 1%, pieprz czarny 0%. 4. Kalafior z wody 80g 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Szynka konserwowa 75g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 1958,7 kcal; Białko: 87,8g; Węglowodany: 287,8 g; w tym Cukry: 37,3g; Tłuszcze: 43,2g; NKT: 18,8 g; Błonnik: 25,7 g; Sód: 3044,9 mg



Dzień: 24.02.2026 - wtorek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) 2. Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Pasta twarogowo – rybna 100g (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 70%, szprot w pomidorach 30%) 5. Jabłko 80g	1. Zupa ryżowa 300ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 70%, ryż biały 15%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 10%, ziemniaki 4%, pietruszka liście 1%, sól 0% pieprz czarny 0%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Szynka gotowana w sosie własnym 140g (duszone) (składniki: szynka wieprzowa surowa 83%, woda 8, cebula 5%, mąka pszenna typ 550 2%, olej rzepakowy 2%, sól 0%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 0%) 6. Warzywa duszone 80g (marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 30%) 4. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Sałatka makaronowa 150g (składniki: majonez 22% (jaja, gorczyca), polędwica sopocka 20%, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 18%, ogórek kiszony 14%, kukurydza konserwowa 11%, papryka świeża 9%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%)

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2318,4 kcal; Białko: 87,6g; Węglowodany: 293,7 g; w tym Cukry: 40,9 g; Tłuszcze: 79,8g; NKT: 25,4 g; Błonnik: 26,8 g; Sód: 3820,9 mg



Dzień: 25.02.2026 - środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 200g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 1%, Kakao 16% proszek 1% 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Bułka pszenna zwykła (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 4. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 5. Polędwica sopocka 75g 6. Pomidor 80g	1. Krupnik 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 16%, kasza jęczmienna 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 0%, pietruszka liści 0%. 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Kurczak duszony 160g (duszony) (składniki: udo z kurczaka bez skóry 80%, marchew 6%, cebula 5%, woda 4%, olej rzepakowy 3%, sól biała 0%) 4. (Surówka z marchewki i jabłka 80 g (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny) 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Pasztetowa (mleko, soja) 100g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2361,3 kcal; **Białko:** 102,7g; **Węglowodany:** 307,2 g; **w tym Cukry:** 46,7 g; **Tłuszcze:** 72,7 g; **NKT:** 28,5 g;
Błonnik: 27,9 g; **Sód:** 3549,4 mg



Dzień: 26.02.2026 - czwartek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Szynka wędzona 75g 5. Jabłko 80g	1. Zupa ryżowa 300ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 70%, ryż biały 15%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 10%, ziemniaki 4%, pietruszka liście 1%, sól 0% pieprz czarny 0%) 2. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 300g (składniki: makaron dwujajeczny (pszenica) 35%, łopatką wieprzowa mielona 25%, woda 15%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 7%, olej rzepakowy 4%, mąka pszenna typ 550 3%, sól biała 0 %, pieprz czarny 1%, oregano suszone 0%, bazylią suszona 0%) 3. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Kiełbasa krotoszyńska 75g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2315,4 kcal; Białko: 95,9g; Węglowodany: 323,3 g; w tym Cukry: 38,0 g; Tłuszcze: 63,3g; NKT: 24,8 g;
Błonnik: 24,2g; Sód: 3362,5 mg



Dzień: 27.02.2026 - piątek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Bułka pszenna (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 4. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 5. Twaróg ze śmietaną 80g (składniki: twaróg półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, sól biała 0%) 6. Miód pszczele 25g 7. Jabłko 80g	1. Zupa ziemniaczana 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 25%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 18%, pietruszka liście 2%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Kotlet rybny 90g (pieczony) (składniki: morszczuk filet bez skóry mrożony 67%, jaja kurze całe 11%, bułka tarta (pszenica) 17%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%) 4. Kalafior gotowany 80 g 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Ser twardy (mleko) 75g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2099,3 kcal; Białko: 85,0 g; Węglowodany: 316,6 g; w tym Cukry: 40,9g; Tłuszcze: 47,5g; NKT: 22,2 g;
Błonnik: 28,0 g; Sód: 2526,9 mg

Wzrost: 170 cm, Ciężar ciała: 70 kg, Ciężar ciała w %BMI: 24,2 kg/m², Ciężar ciała w %BMI: 24,2 kg/m², Ciężar ciała w %BMI: 24,2 kg/m²



Dzień: 28.02.2026 - sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 200g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 1%, Kakao 16% proszek 1% 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Parówki z wody 150g (gotowane) 5. Jabłko 80g	1. Zupa ogonowa 300 ml (składniki: woda 63%, zupa ogonowa w proszku (seler, jaja, mleko, gorczyca, soja, pszenica) 15%, mieszanka warzyw (marchew, pietruska korzeń, por, seler korzeniowy) 12 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, sól 0%, pieprz czarny 0%. 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Klopsik w sosie (pieczony) 110g (składniki: łopata wieprzowa mielona 70%, bułka tarta (pszenica) 10%, woda 8%, jaja kurze całe 7%, cebula 5%, mąka pszenna typ 550 1%, sól 0%, pieprz czarny 0%) 4. Surówka z buraczków 80g (składniki: burak 95%, cebula 3%, olej rzepakowy 2%) 5. Napój owocowy 200 ml	1. Kawa zbożowa 200ml (składniki: woda 97%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 2% cukier 1%) 2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g 3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g 4. Polędwica sopočka 75g 5. Kisiel 200g (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2337,3 kcal; Białko: 88,0g; Węglowodany: 287,6 g; w tym Cukry: 55,0g; Tłuszcze: 84,3g; NKT: 33,9g;
Błonnik: 19,6 g; Sód: 3090,2 mg

Średnia podaż kalorii:	2182,4 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	89,7 g/d (16,4% energii)
Średnia podaż tłuszczu	66,1 g/d (27,4% energii)
Średnia podaż węglowodanów	285,1 /d (56,2% energii)

Opracował:	Weryfikacja merytoryczna:	Zatwierdził:
Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451998915, REGON 520403534 tel: 505 033 072	Kierownik Działu Żywności mgr Karolina MAŚLIJ 13.02.2026	DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego w Węgorzewie mgr inż. Maciej Zmitrowicz

Zastępca Dyrektora
ds. Inwestycyjno - Technicznych
mgr inż. Maciej Zmitrowicz