



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

DŻ.510.12.2026.KM

Jadłospis 15.02.2026 – 28.02.2026

Dieta podstawowa

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 - Jajecznicza 100g (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%) - Polędwica sopocka 50g - Jabłko 80g - Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%)	- Rosół z makaronem 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosołowej) 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: 2392,6 kcal; Białko: 106,0g; Węglowodany: 307,8 g; w tym Cukry: 65,1g; Tłuszcze: 77,0g; NKT: 27,4 g;
Błonnik: 29,0g; Sód: 4501,6 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 7. Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 80 %, płatki kukurydziane 20%)	1. Zupa fasolowa 300ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 63 %, fasola biała nasiona suche 14% , mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 13%, ziemniaki 10 %, boczek surowy bez kości (smażony) 4%, liść laurowy 0%, majeranek 0%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%. 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Pulpet wieprzowy (gotowany) 90g (składniki: łopatka wieprzowa mielona 80 %, jaja kurze całe 9%, bułka pszenna (pszenica) 5 %, cebula 4 %, woda wodociągowa 2%, sól biała, pieprz czarny mielony 0%). 4. Surówka z białej kapusty 80g (składniki: kapusta biała 81%, marchew 13%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0,5%, pieprz czarny mielony 0,5%) 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. Salceson wieprzowo-drobiowy 75g (seler, gorczyca, soja, mleko) 5. Musztarda 15g (gorczyca) 6. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2430,9 kcal; Białko: 93,0g; Węglowodany: 304,8g; w tym Cukry: 57,9g; Tłuszcze: 80,3 g; NKT: 32,7 g; Błonnik: 30,1g; Sód: 4522,8 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 Jabłko 80g 5. Ryż na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały gotowany 13 %)	1. Kapuśniak 300ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60 %, kapusta kiszona 15 %, kapusta biała 7%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 6%, ziemniaki 5%, boczek surowy bez kości (smażony) 4%, koncentrat pomidorowy 1%, 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. Gruszka 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2226,2 kcal; Białko: 101,3g; Węglowodany: 263,4 g; w tym Cukry: 55,6g; Tłuszcze: 71,4 g; NKT: 28,0 g; Błonnik: 26,6 g; Sód: 2725,9 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 7. Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%)	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 śledziowa 100g śledź matias 23%, ziemniaki 20%, majonez (jaja, gorczyca) 13%, marchew 13%, groszek zielony 7%, jabłko 6%, ogórek kiszony 6%, pietruszka korzeń 4%, jaja kurze całe 4%, kukurydza konserwowa 4%, seler korzeniowy 2%, sól 0%, pieprz czarny 0%. 5. Gruszka 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2454,3 kcal; Białko: 76,2g; Węglowodany: 314,0 g; w tym Cukry: 59,8g; Tłuszcze: 91,7 g; NKT: 33,5 g; Błonnik: 29,4 g; Sód: 5929,1 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 6. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, , jaja kurze całe 1%, sól biała 0%)	1. Zupa pomidorowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosołowej) 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: łopatka 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. Kaszanka pieczona z cebulą 150g (składniki: kaszanka (pszenica) 93%, cebula 7%) 5. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2418,8 kcal; Białko: 100,2g; Węglowodany: 257,9g; w tym Cukry: 68,4g; Tłuszcze: 100,9g; NKT: 41,0 g;
Błonnik: 24,2g; Sód: 3304,8 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 8. Kasza manna na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50% woda 40%, Kasza manna (pszenica) 10%)	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%) 1. Surówka z kapusty kiszzonej 80 g (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5% , pieprz czarny mielony 0%) 2. 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: 2421,1 kcal; Białko: 94,6g; Węglowodany: 365,2 g; w tym Cukry: 59,4g; Tłuszcze: 56,5g; NKT: 24,5 g; Błonnik: 28,0 g; Sód: 3024,8 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) Polędwica drobiowa 75g 4. Jabłko 80g 5. Makaron na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50 %, woda 40 %, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica)10 %)	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 zielony, 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 sopočka 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: 2208,5 kcal; Białko: 104g; Węglowodany: 324,5 g; w tym Cukry: 62,8g; Tłuszcze: 51,2g; NKT: 23,1g; Błonnik: 18,7 g; Sód: 2909,2 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. Jajko gotowane 100g (jaja) 5. Szynka wędzona 50g 6. Pomidor 80g 7. Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%)	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 dwujęczny 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. Ketchup 15g 6. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2675,2 kcal; Białko: 121,5g; Węglowodany: 316,9 g; w tym Cukry: 69,0 g; Tłuszcze: 100,1g; NKT: 35,1 g; Błonnik: 24,3 g; Sód: 4589,9 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. Pieczeń rzymska 75g 6. Jabłko 80g 7. Ryż na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały gotowany 13 %)	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. Żołądki gotowane w sosie 150g (gotowane) (składniki: żołądki drobiowe 70%, woda 24%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 2%, koper ogrodowy 1%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%, ziele angielskie 0%) 4. Surówka z czerwonej kapusty 80g (składniki: kapusta czerwona 70%, marchew 10%, ogórek kiszony 10%, majonez (jaja, gorczyca) 10%) 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: 2213,2 kcal; Białko: 98,9g; Węglowodany: 318,3 g; w tym Cukry: 51,9g; Tłuszcze: 53,8g; NKT: 20,8 g; Błonnik: 25,9 g; Sód: 2906,0 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 6. Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 80 %, płatki kukurydziane 20%)	1. Grochówka 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, groch suchy łuskany 14%, ziemniaki 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 8%, boczek surowy bez kości (smażony) 4%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0% majeranek suszony 0 % pieprz czarny 0%, sól biała 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. Surówka z buraczków 80g (składniki: burak 95%, cebula 3%, olej rzepakowy 2%) 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: 2762,6 kcal; Białko: 109,5g; Węglowodany: 347,4 g; w tym Cukry: 63,3g; Tłuszcze: 93,6g; NKT: 28,8 g; Błonnik: 37,1 g; Sód: 4723,4 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 7. Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%)	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 pieczony 160g (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 89%, olej rzepakowy 11%, 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: 2778,6 kcal; Białko: 117,7g; Węglowodany: 341,4 g; w tym Cukry: 57,2g; Tłuszcze: 96,7 g; NKT: 33,4 g; Błonnik: 30,2 g; Sód: 3669,6 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. Kiełbasa żywiecka 75g 5. Jabłko 80g 6. Zacierka na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, jaja kurze całe 1%, sól biała 0%)	1. Zupa ogórkowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 63%, ziemniaki 18%, ogórki kiszane 8%, (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, koperek świeży 1%, sól 0%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 0%) 2. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 300g (składniki: makaron dwujajeczny 35%, łopatka 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%, bazylia 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: 2570,0 kcal; Białko: 104,6g; Węglowodany: 326,8g; w tym Cukry: 53,1g; Tłuszcze: 86,4g; NKT: 32,4 g; Błonnik: 24,7g; Sód: 3534,0 g



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 pszczeni 25g 7. Jabłko 80g 8. Kasza manna na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50% woda 40%, Kasza manna (pszenica) 10%)	1. Barszcz ukraiński 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 57%, ziemniaki 15%, mieszanka warzywna (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, cebula) 10%, buraki 8%, kapusta biała 5%, fasola biała sucha 4%, boczek surowy bez kości (smażony) 1%, sól 0%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 0%). Ziemniaki z wody 150g 2. 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%) 3. Surówka z kapusty kiszzonej 80 g (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%) 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. Ser twardy (mleko) 75g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2322,8 kcal; Białko: 93,2g; Węglowodany: 344,2 g; w tym Cukry: 49,0g; Tłuszcze: 55,8g; NKT: 24,8 g; Błonnik: 22,4 g; Sód: 2802,3 mg



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. Kiełbasa na gorąco 150g 5. Ketchup 15g 6. Jabłko 80g 7. Makaron na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50 %, woda 40 %, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 10 %)	1. Zupa ogonowa 300 ml (składniki: woda 63%, zupa ogonowa w proszku (seler, jaja, mleko, gorczyca, soja, pszenica) 15%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka 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: łopatka 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 sopocka 75g 5. Kisiel 200g (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2606,4 kcal; Białko: 112,8g; Węglowodany: 315,3 g; w tym Cukry: 65,3g; Tłuszcze: 90,7g; NKT: 37,4g; Błonnik: 20,6 g; Sód: 3713 mg

Średnia podaż kalorii:	2462,5 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	102,85 g/d (16,7% energii)
Średnia podaż tłuszczu	79,5g/d (29,1% energii)
Średnia podaż węglowodanów	310,4g/d (54,2% energii)

Opracował:	Weryfikacja merytoryczna:	Zatwierdził:
Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 6451998915, REGON 520403536 tel: 505 033 072	Kierownik Działu Żywnienia mgr Katarzyna MAŚLIJ 13.02.2026	DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SP ZOZ w Węgorzewie mgr Agnieszka Szalko

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