

Jadłospis 01.03.2026 – 10.03.2026

DŻ.510.16.2026.WK

Dieta podstawowa

Dzień: 01.03.2026 - 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%) - Szynka z indyka 50g - Jabłko 80g - Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%) 1006 kcal, Białko: 47,7g, Tłuszcze: 31,9g Węglowodany: 136,7g	- 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 gotowane 150g - Kotlet schabowy (smażony) 140g (składniki: schab wieprzowy bez kości, 66%, bułka tarta 15% (pszenica), jaja kurze całe 10%, mąka pszenna typ 550 5%, smalec 4%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%) - Surówka z czerwonej kapusty 80g (Surówka z czerwonej kapusty 80g (składniki: kapusta czerwona 70%, marchew 10%, ogórek kiszony 10%, majonez (jaja, gorczyca) 10%) - Napój owocowy 200 ml 798 kcal, Białko: 39,7g, Tłuszcze: 23,6g Węglowodany: 112,3g	- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Ser twarde (mleko) 25g - Szynka wędzona 50g - Jabłko 80g 659 kcal, Białko: 31,5g, Tłuszcze: 18g Węglowodany: 96,2g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2463,2 kcal; Białko: 118,9g; Węglowodany: 345,2 g; w tym Cukry: 64,7g; Tłuszcze: 73,5g; NKT: 30,8 g; Błonnik: 24,4g; Sód: 4516 mg



Dzień: 02.03.2026 - poniedziałek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g - Butka zwykła pszenna (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Kiełbasa krotoszyńska (soja, mleko, seler, gorczyca, pszenica) 75g - Jabłko 80g - Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 80 %, płatki kukurydziane 20%) 1224 kcal, Białko: 45,6g, Tłuszcze: 26,4g Węglowodany: 207g	- Zupa szczawiowa 300ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 18%, szcaw 11%, jaja kurze całe 8%, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, por) 7%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy) 1%) - Ziemniaki z wody 150g - Pulpet wieprzowy (gotowany) 90g (składniki: łopatką wieprzowa mielona 80 %, jaja kurze całe 9%, butka pszenna (pszenica) 5 %, cebula 4 %, woda wodociągowa 2%, sól biała, pieprz czarny mielony 0%). - Surówka z ogórków kiszonych 80g (składniki: górek kiszony 86%, cebula 10%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony 0%) - Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) 642 kcal, Białko: 28,6g, Tłuszcze: 23,9g Węglowodany: 78,9g	- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Twaróg ze szczypiorkiem 83g (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko), szczypiorek) - Salata 20g 593 kcal, Białko: 28,1g, Tłuszcze: 14,5g, Węglowodany: 90,1 g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2458,6 kcal; Białko: 102,3g; Węglowodany: 376,3g; w tym Cukry: 57g; Tłuszcze: 64,8g; NKT: 27,6 g;
Błonnik: 30,3g; Sód: 4624,2 mg



Dzień: 03.03.2026 - 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. Szynka konserwowa 75g 5. Gruszka 80g 6. Ryż na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały gotowany 13 %) 882 kcal, Białko: 38,8g, Tłuszcze: 27,2g Węglowodany: 123,2g	1. Zupa pieczarkowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60%, pieczarki świeże 15 %, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 10%, ziemniaki 9%, śmietana 18% (mleko) 5%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 1%) 2. Bułka zwykła pszenna (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 3. Fasolka po bretońsku (gotowana) 200 g (składniki: fasola biała sucha 20%, kiełbasa wieprzowa 20% (soja, mleko, seler, gorczyca, pszenica), boczek surowy (smażony) 10%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 8%, woda 28%, olej rzepakowy 3%, przyprawy (majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól) 1%) 4. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) 799 kcal, Białko: 33,5g, Tłuszcze: 22,7g Węglowodany: 120,8g	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. Parówki na gorąco (soja, mleko, seler, gorczyca, pszenica) 150g 5. Ketchup 15g 6. Serek topiony (mleko) 17,5g 7. Jabłko 80g 980 kcal, Białko: 31,5g, Tłuszcze: 49,5g Węglowodany: 106,3g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2662kcal; Białko: 103,8g; Węglowodany: 350,3 g; w tym Cukry: 64g; Tłuszcze: 99,4 g; NKT: 39,4 g;
Błonnik: 31,8 g; Sód: 4136 mg



Dzień: 04.03.2026 – 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. Polędwica sopocka 75g 4. Pomidor 80g 5. Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%) 967 kcal, Białko: 50,2g, Tłuszcze: 25,7g Węglowodany: 137,7g	1. Zupa jarzynowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 14%, kalafior 3%, brokuły 3%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 0%) 2. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 300g (składniki: makaron dwujajeczny 35% (jaja), łopatka wieprzowa mielona 25%, woda 15%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 8%, olej rzepakowy 4%, mąka pszenna typ 550 3%, sól biała 0 %, pieprz czarny 0%, oregano suszone 0%, bazylia suszona 0%) 3. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) 1023 kcal, Białko: 38g, Tłuszcze: 35,1g Węglowodany: 141,5g	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. Pasta z makreli 100g (składniki: twaróg półtłusty (mleko) 50%, makrele wędzona 30%, majonez (jaja, gorczyca) 10%, jogurt naturalny (mleko) 5%, szczypiorek 5%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%) 5. Jabłko 80g 730 kcal, Białko: 29,6 g, Tłuszcze: 25,7g Węglowodany: 98,9g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2719,5 kcal; Białko: 117,8g; Węglowodany: 378,1g; w tym Cukry: 65,8g; Tłuszcze: 86,5 g; NKT: 31,2g;
Błonnik: 29,1 g; Sód: 2855,6 mg



Dzień: 05.023.2026 - 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. Pasztetowa (soja, mleko, seler, gorczyca, pszenica) 100g 5. Pomidor 80g 6. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, , jaja kurze całe 1%, sól biała 0%) 877 kcal, Białko: 32,6g, Tłuszcze: 31,3g Węglowodany: 119,8g	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. Ziemianki gotowane 150g 3. Wątróbki drobiowe z cebulą (smażone) 150g (składniki: wątróbka drobiowa 75%, cebula 17%, olej rzepakowy 8%, sól biała 0%, pieprz czarny 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%) 758 kcal, Białko: 35,8g, Tłuszcze: 23,6g Węglowodany: 101,5g	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. 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. Szynka wędzona 30g 6. Jogurt naturalny 150g 779 kcal, Białko: 27,7g, Tłuszcze: 29,9g Węglowodany: 103,7g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2414,2 kcal; Białko: 96,1g; Węglowodany: 325g; w tym Cukry: 49,8g; Tłuszcze: 84,8g; NKT: 30,1 g;
Błonnik: 26,2g; Sód: 3304,8 mg



Dzień: 06.03.2026 - piątek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g - Butka pszenna (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Twaróg ze śmietaną 80g (składniki: twaróg półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, sól biała 0%) - Miód 25g - Jabłko 80g - Kasza manna na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50% woda 40%, Kasza manna (pszenica) 10%) 1125 kcal, Białko: 41,9g, Tłuszcz: 19,7g Węglowodany: 199,6g	- Zupa buraczkowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółkowej) 55%, buraki 20%, ziemniaki 12%, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, por) 7%, cebula 3%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 1% - Ziemniaki z wody 150g - Kotlet rybny 90g (pieczony) (składniki: morszczuk filet bez skóry mrożony 67%, jaja kurze całe 11%, butka tarta (pszenica) 17%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%) - Surówka z kapusty kiszzonej 80 g (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%) - Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) 556 kcal, Białko: 24,8g, Tłuszcz: 15,5g Węglowodany: 80,3g	- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Jajko gotowane 50g (jaja) - Ser twardy (mleko) 25g - Pomidor 80g 659 kcal, Białko: 27,2g, Tłuszcz: 22,2g Węglowodany: 90,4g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2339,9 kcal; Białko: 93,9g; Węglowodany: 370,3 g; w tym Cukry: 54,7g; Tłuszcze: 57,4g; NKT: 24,6 g;
Błonnik: 27,9 g; Sód: 3024,8 mg



Dzień: 07.03.2026 - 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) 4. Polędwica sopocka 50g 5. Ser twardy (mleko) 25g 6. Ogórek kiszony 80g 7. Makaron na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50 %, woda 40 %, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica)10 %) 920 kcal, Białko: 46,5g, Tłuszcz: 26,9g Węglowodany: 126,6g	1. Zupa ziemniaczana 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosołowej) 55%, ziemniaki 25%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 16% pietruszka liście 2%) 2. Kasza jęczmienna 150g 3. Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (gotowany) (składniki: łopatka wieprzowa 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. Surówka z buraczków 80g (składniki: burak 95%, cebula 3%, olej rzepakowy 2%) 5. Napój owocowy 200 ml 745 kcal, Białko: 33,4g, Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 95,2g	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. Polędwica sopocka 75g 5. Serek kanapkowy (mleko) 37,5g 6. Jabłko 80g 619 kcal, Białko: 25,3g, Tłuszcz: 15,5g Węglowodany: 98,1g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2285 kcal; Białko: 105,2g; Węglowodany: 319,9 g; w tym Cukry: 64,2g; Tłuszcze: 69,8g; NKT: 30,9g;
Błonnik: 22,2 g; Sód: 3728,9 mg



Dzień: 08.03.2026 – niedziela		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Jajko gotowane 50g (jaja) - Majonez (jaja, gorczyca) 20g - Schab parzony 75g - Pomidor 80g - Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%) 1185 kcal, Białko: 54,3g, Tłuszcz: 50,7g Węglowodany: 130,7g	- Rosół z makaronem 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosołowej) 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%) - Ziemniaki z wody 150g - Kurczak pieczony 160g (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 89%, olej rzepakowy 11%, sól biała 0%) - Marchewka z groszkiem (duszona) 100g - Napój owocowy 200 ml 766 kcal, Białko: 37,7g, Tłuszcz: 39,2g Węglowodany: 70,1g	- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Kiełbasa krotoszyńska (soja, mleko, seler, gorczyca, pszenica) 75g - Jabłko 80g 650 kcal, Białko: 27,5g, Tłuszcz: 19,5g Węglowodany: 94,4g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2621,6 kcal; Białko: 119,8g; Węglowodany: 300,2 g; w tym Cukry: 59,4 g; Tłuszcze: 109,4g; NKT: 32,4 g;
Błonnik: 21,3 g; Sód: 4412,2 mg



Dzień: 09.03.2026 - 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 50g 6. Ser twardy 25g 7. Pomidor 80g 8. Ryż na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały gotowany 13 %) 1018 kcal, Białko: 45,2g, Tłuszcz: 24,1g Węglowodany: 159,5g	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. Kotlet z ryżu i mięsa w sosie pomidorowym z warzywami (duszone) 120g (składniki: topatka wieprzowa 40%, ryż biały 10%, koncentrat pomidorowy 20%, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, cebula) 12%, jaja kurze całe 6%, woda 6%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól, pieprz, papryka, liść laurowy) 1% 4. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) 621 kcal, Białko: 24,4g, Tłuszcz: 23g Węglowodany: 79,4g	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. Pasta z kurczaka 100g (składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 60%, ogórek kiszony 15%, jogurt naturalny (mleko) 10%, majonez (jaja, gorczyca) 10%, pietruszka liście 5%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%) 5. Pomidor 80g 637 kcal, Białko: 27,5g, Tłuszcz: 19,6g Węglowodany: 91,4g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2277,4 kcal; Białko: 97,1g; Węglowodany: 330,3 g; w tym Cukry: 49,1g; Tłuszcze: 66,7g; NKT: 26,2 g;
Błonnik: 26,7 g; Sód: 4730,7 mg



Dzień: 10.03.2026 - wtorek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Twaróg ze śmietaną 80g (składniki: twaróg półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, sól biała 0%) - Jabłko 80g - Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 80 %, płatki kukurydziane 20%) 975 kcal, Białko: 40,4g, Tłuszcz: 21,1g Węglowodany: 161,2g	- 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%. - 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%) - Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) 613 kcal, Białko: 13,5g, Tłuszcz: 15,8g Węglowodany: 95g	- Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%) - Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g - Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g - Pomidorowa pasta z fasoli 100g (składniki: fasola biała nasiona suche 45%, koncentrat pomidorowy 25%, cebula 20%, pietruszka liście 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) - Jabłko 80g 717 kcal, Białko: 25,4g, Tłuszcz: 16,8g Węglowodany: 123,6g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2305,3 kcal; Białko: 79,3g; Węglowodany: 379,8 g; w tym Cukry: 65,2g; Tłuszcze: 53,7g; NKT: 21,1 g;
Błonnik: 35,9g; Sód: 2498,4mg

Średnia podaż kalorii:	2439, kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	102,5 g/d (16,9% energii)
Średnia podaż tłuszczu	76,6g/d (28,2% energii)
Średnia podaż węglowodanów	344,8g/d (54,9% energii)
Średnia zawartość NKT	28,6g
Średnia zawartość cukrów	58,9g

Dyrektor: ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 845 190 8915, REGON 520403534 tel 505 033 072 <i>Golińska</i>	Weryfikacja merytoryczna: <i>WZ Wojciech Kułak</i>	Zatwierdził: 25. 02. 2026 <i>Z urzędowania</i> Dyrektor Szpitala Psychiatrycznego Węgorzewie Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno - Technicznych <i>mgr inż. Maciej Zmitrowicz</i>
--	---	--