



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY

SW WĘGORZEWIE

Samodzielny Publiczny

Zakład Psychiatryczny w Węgorzewie

04-02-2026

Ldz. 1206 Podpis Dądos

Jadłospis 04.02.2026 – 14.02.2026

Dieta lekkostrawna

Nr DŻ.510.10.2026.WK

Dzień: 04.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
		1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Pasztetowa 100g (soja, mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten) 5. Pomidor 80g

Dzień: 05.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10% 1. Szynka drobiowa 75g (soja, gluten, mleko, seler, gorczyca) 4. Jabłko 80g	1. Zupa zacierkowa 300ml (składniki: woda 71 %, mąka pszenna 12 %, jajko 6 %, marchew 4 %, pietruszka korzeń 3 %, cebula 2 %, olej rzepakowy 1 %, koper ogrodowy 1 %). 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Schab w sosie 150g (składniki: schab gotowany 66,7%, śmietana 18% 18,7%, masło 10,0%, mąka pszenna 4,7%). 4. Warzywa gotowane 80g (marchew 40,0%, pietruszka 26,3%, seler korzeniowy 18,8%, groszek zielony 15,0%) 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (owoce 25%, cukier 9,9%, woda 65,1%)	6. Kawa zbożowa 200 ml 7. Chleb pszenny 150g 8. Masło prawdziwe 82% 10g 9. Szynka konserwowa 75g (soja, mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten) 10. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2015,9 kcal; Białko: 89,0g; Węglowodany: 277,1 g; w tym Cukry: 58,7g; Tłuszcze: 55,5 g; NKT: 28,1 g; Błonnik: 23,1 g; Sód: 2833 mg



Dzień: 06.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny 150g 3. Bułka zwykła 80g 4. Masło prawdziwe 82% 10% 5. Twaróg ze śmietaną 80g 6. Miód 25g 7. Jabłko 80g	1. Zupa makaronowa (składniki: woda 70 %, makaron bezglutenowy 12 %, marchew 5 %, pietruszka 4 %, seler korzeniowy 2 %, cebula 3 %, olej rzepakowy 2 %, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 2 %). 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Kotlet rybny 90g składniki Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony (66,7%), jajko (11,1%), bułka tarta (16,7%), olej (5,5%) 4. Marchewka gotowana 80g 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (owoce 25%, cukier 9,9%, woda 65,1%)	1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb mieszany 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Ser twardy 75g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2057,8 kcal; Białko: 80,4g; Węglowodany: 311,4 g; w tym Cukry: 56,6; Tłuszcze: 49,1 g; NKT: 21,5 g; Błonnik: 24,0 g; Sód: 2282,7 mg

Dzień: 07.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
2. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 200g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 1%, Kakao 16% proszek 1% 3. Chleb pszenny 150g 4. Masło prawdziwe 82% 10% 5. Parówki na gorąco 150g (soja, gluten, mleko, seler, gorczyca) 6. Jabłko 80g	1. Zupa ogonowa 300 ml (składniki: woda 68 %, ogon wołowy 16 %, marchew 5%, pietruszka 3%, seler korzeniowy 3%, por 3 %, liść laurowy 1% , ziele angielskie 1%, sól 0%) 2. Kasza jęczmienna 150g 3. Gulasz wieprzowy 150g (składniki: mięso wieprzowe 65 %, cebula 10 %, papryka 10 %, marchew 5 %, olej rzepakowy 5 %, przyprawy (sól, pieprz, czosnek, liść laurowy) 3 %, mąka pszenna 2 %) 4. Surówka z buraczków 80g (składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy 5%) 5. Napój owocowy 200 ml	1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 7. Szynka z indyka 75g (soja, gluten, mleko, seler, gorczyca) 4. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2525,0 kcal; Białko: 115,4g; Węglowodany: 266,1 g; w tym Cukry: 60,7g; Tłuszcze: 106,3 g; NKT: 38,3 g; Błonnik: 21,1 g; Sód: 4186,7 mg



Dzień: 08.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10% 4. Jajko gotowane 100g (składniki: jaja kurze całe 100%) 5. Serek topiony 17g 6. Jabłko 80g	1. Rosół z makaronem 300 ml (składniki: woda 75 %, mięso drobiowe 15 %, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, por) 8 %, makaron pszenny bezjajeczny 2 %, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 5 %, sól 0%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Kurczak duszony 160 g (składniki: mięso z kurczaka 85 %, woda 10 %, tłuszcz do duszenia 4 %, sól 1 %). 4. Surówka z marchewki i jabłka 80 g (marchew 60 %, jabłko 35 %, olej rzepakowy 4 %, sok z cytryny) 5. Napój owocowy 200 ml	1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Schab parzony 75g 5. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2137,4 kcal; Białko: 96,3g; Węglowodany: 252,2 g; w tym Cukry: 63,0g; Tłuszcze: 77,5 g; NKT: 27,3 g; Błonnik: 24,7 g; Sód: 3728,6 mg

Dzień: 09.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny 150g 3. Bułka pszenna 80g 4. Masło prawdziwe 82% 10% 5. Kiełbasa krotoszyńska 75g (soja, gluten) 6. Jabłko 80g	1. Zupa ziemniaczana 300 ml (składniki: woda 70 %, ziemniaki 20 %, marchew 5 %, seler korzeniowy 3%, cebula 2 %, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 5 %) 2. Makaron z mięsem mielonym w sosie pomidorowym 300g (składniki: makaron pszenny bezjajeczny 50 %, mięso mielone wołowo-wieprzowe 17 %, sos pomidorowy 25%, cebula 5%, olej rzepakowy 3%). 3. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (owoce 25%, cukier 9,9%, woda 65,1%)	1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Pasta z kiełbasy 75g (gluten, mleko, jaja, soja, nasiona sezamu, gorczyca) 5. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 1809,1 kcal; Białko: 78,3g; Węglowodany: 234,5 g; w tym Cukry: 42,1g; Tłuszcze: 58,3g; NKT: 24,9 g; Błonnik: 19,0 g; Sód: 3854,4 mg



Dzień: 10.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10% 4. Twaróg ze szczypiorkiem 83g (składniki: ser twarogowy półtłusty 98%, szczypiorek 2%, sól) 5. Pomidor 80g	1. Zupa ryżowa 300 ml (składniki: woda 65 %, ryż biały 18 %, marchew 5 %, seler korzeniowy 4 %, cebula 3 %, olej rzepakowy 4%, koper ogrodowy 1%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Kotlet mielony 90g (mięso mielone wołowo-wieprzowe 78 %, bułka tarta 10 %, jajko 5 %, olej rzepakowy 5%, natka pietruszki 2%). 4. Kalafior z wody 80g 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (owoce 25%, cukier 9,9%, woda 65,1%)	1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Szynka drobiowa konserowa 5. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2197,9 kcal; Białko: 93,8g; Węglowodany: 292,7 g; w tym Cukry: 52,5g; Tłuszcze: 67,7 g; NKT: 25,1 g; Błonnik: 22,2 g; Sód: 4075,7 mg

Dzień: 11.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 200g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 1%, Kakao 16% proszek 1% 2. Chleb mieszany 150g 3. Bułka zwykła 80g 4. Masło prawdziwe 82% 10% 5. Polędwica sopocka 75g 6. Pomidor 80g	1. Zupa makaronowa 300 ml (składniki: woda 70 %, makaron bezjajeczny 12%, marchew 2 %, pietruszka korzeń 4%, seler korzeniowy 2 %, olej rzepakowy 2 %, cebula 3 %, liść laurowy 1%, ziele angielskie 1%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%) 2. Pyzy ziemniaczane w sosie pieczarkowym 200 g (składniki: ziemniaki 40 %, mąka pszenna 10 %, jaja kurze całe 4 %, woda 3 %, pieczarka uprawna świeża 18 %, cebula 6 %, śmietana 12 % tłuszczu 8 %, olej rzepakowy 10 %, liść laurowy 0,5%, ziele angielskie 0,5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%) 3. Surówka z buraczków 80g 4. Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 100g (składniki: mąka pszenna 28 %, jaja kurze całe 26 %, cukier 18%, jabłko 15 %, olej rzepakowy 8 %, woda 3 %, proszek do pieczenia 1 %, cukier wanilinowy 0,5 %, cynamon 0,5 %) 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (owoce 25%, cukier 9,9%, woda 65,1%)	1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Szynka z indyka 75g Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2139,2 kcal; Białko: 81,7g; Węglowodany: 298,9g; w tym Cukry: 48,3g; Tłuszcze: 62,6g; NKT: 19,5g; Błonnik: 23,0g; Sód: 2720,5 mg



Dzień: 12.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) 2. Chleb mieszany 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10% 8. Parówki na gorąco 150g (soja, gluten, mleko, seler, gorczyca) 4. Jabłko 80g	1. Zupa buraczkowa 300 ml (składniki: woda 55 %, buraki czerwone 20 %, ziemniaki 12 %, śmietana 12 % tłuszczu 7 %, olej rzepakowy 4,5 %, marchew 1 %, cebula 1 %, ocet 0,5%, liść laurowy 0%, sól biała 0%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Pieczeń rzymska 90g (składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Sól biała 0%) 4. Marchewka z jabłkiem 80g (składniki: marchew 90%, jabłko 10%) 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (owoce 25%, cukier 9,9%, woda 65,1%)	1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Szynka konserwowa 75g 5. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2275,9 kcal; Białko: 80,0g; Węglowodany: 266,5g; w tym Cukry: 64,2g; Tłuszcze: 92,2g; NKT: 33,3 g; Błonnik: 25,3 g; Sód: 5084,2mg

Dzień: 13.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) 2. Chleb mieszany 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10% 4. Bułka pszenna zwykła 80g 5. Twaróg ze śmietaną 80g 6. Miód pszczeli 25g 7. Jabłko 80g	1. Zupa jarzynowa 300 ml (składniki: woda 38%, Ziemniaki 23%, Marchew 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Kalafior 5%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 5%, Brokuły 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%) 2. Ziemniaki z wody 150g 3. Kotlet rybny 90g (składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy 10%, Bułka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4%) 4. Marchew gotowana 80g 5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (owoce 25%, cukier 9,9%, woda 65,1%)	1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Ser twardy 75g 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2133,9 kcal; Białko: 87,1g; Węglowodany: 321,5g; w tym Cukry: 64,9g; Tłuszcze: 49,2g; NKT: 23,3g; Błonnik: 27,6 g; Sód: 2644,7 mg



Dzień: 14.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 200g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 1%, Kakao 16% proszek 1% 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Kiełbasa krotoszyńska 75g (soja, gluten) 5. Jabłko 80g	1. Zupa ziemniaczana 300 ml (składniki: woda 70 %, ziemniaki 20 %, marchew 5 %, seler korzeniowy 3%, cebula 2 %, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 5 %) 2. Kasza jęczmienna 150g 3. Gulasz wieprzowy 150g (składniki: mięso wieprzowe 65 %, cebula 10 %, papryka 10 %, marchew 5 %, olej rzepakowy 5 %, przyprawy (sól, pieprz, czosnek, liść laurowy) 3 %, mąka pszenna 2 %) 4. Napój owocowy 200 ml	1. Kawa zbożowa 200 ml 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 4. Szynka z indyka 75g 5. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2077,2 kcal; Białko: 97,5g; Węglowodany: 268,1 g; w tym Cukry: 56,1g; Tłuszcze: 64,1 g; NKT: 24,0 g;
Błonnik: 21,6 g; Sód: 3514,4 mg

04 LUT. 2026

Opracował:	Weryfikacja merytoryczna:	Zatwierdził:
<i>Goliske Kowale</i>	<i>Witold Woźniak</i>	<i>[Signature]</i> DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SP ZOZ w Węgorzewie

mgr Agnieszka Szalko

Zastępca Dyrektora
ds. Inwestycyjno-Technicznych
[Signature]
mgr inż. Maciej Zmitrowicz