



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

Zakład Opieki Zdrowotnej w Węgorzewie

04-02-2026

Ldz. 1206 Podpis Dabos

Jadłospis 04.02.2026 – 14.02.2026

Dieta podstawowa

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 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10g 1. Szynka drobiowa 75g (soja, gluten, mleko, seler, gorczyca) 4. Jabłko 80g 5. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% 86,0%, woda 5,5%, mąka pszenna 6,0%, jaja kurze całe 1,0%, cukier 1,5%, sól.)	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: 2193,7 kcal; Białko: 98,9g; Węglowodany: 299,3 g; w tym Cukry: 75,8g; Tłuszcze: 61,1 g; NKT: 31,4 g; Błonnik: 23,3g; Sód: 2953,8 mg

Cm



Dzień: 06.02.2026

Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) Chleb pszenny 150g Bułka zwykła 80g Masło prawdziwe 82% 10% Twaróg ze śmietaną 80g - Miód 25g - Jabłko 80g Kasza manna na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50% woda 40%, Kasza manna 10%)	Barszcz ukraiński 300 ml składniki: woda (35%), buraki (20%), kapusta (20%), marchew (13%), pietruszka (4%), seler korzeniowy (3%), ziemniak (3%), olej rzepakowy (1%), pietruszka liście (1%). - Ziemniaki z wody 150g Kotlet rybny 90g składniki Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony (66,7%), jajko (11,1%), bułka tarta (16,7%), olej rzepakowy (5,5%) - Surówka z kiszonej kapusty 80g - Kompot z owoców mrożonych 200 ml (owoce 25%, cukier 9,9%, woda 65,1%)	Kawa zbożowa 200 ml Chleb mieszany 150g Masło prawdziwe 82% 10g Ser twarde 75g - Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2150 kcal; Białko: 86,7g; Węglowodany: 325,4 g; w tym Cukry: 68,4; Tłuszcze: 50,1 g; NKT: 23,2 g; Błonnik: 25,6 g; Sód: 2711,2 g

Dzień: 07.02.2026

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 200g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 1%, Kakao 16% proszek 1% Chleb pszenny 150g Masło prawdziwe 82% 10% Parówki na gorąco 150g (soja, gluten, mleko, seler, gorczyca) - Jabłko 80g Makaron na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50 %, woda 40 %, makaron pszenny bezglutenowy 10 %, cukier 2 %)	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%) Kasza jęczmienna 150g 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 %) - Surówka z buraczków 80g (składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy 5%) - Napój owocowy 200 ml	Kawa zbożowa 200 ml Chleb pszenny 150g Masło prawdziwe 82% 10g Szynka z indyka 75g (soja, gluten, mleko, seler, gorczyca) - Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2730,7 kcal; Białko: 123,8g; Węglowodany: 301,0 g; w tym Cukry: 73,3g; Tłuszcze: 109,8 g; NKT: 40,2 g; Błonnik: 21,8 g; Sód: 4254,9 mg



Dzień: 08.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) Chleb pszenny 150g Masło prawdziwe 82% 10% Jajko gotowane 100g (składniki: jaja kurze całe 100%) Serek topiony 17g - Jabłko 80g Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%)	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%) - Ziemniaki z wody 150g - Kurczak pieczony 160 g (składniki: udo z kurczaka 89%, olej rzepakowy 11%) - Surówka z marchewki i jabłka 80 g (marchew 60 %, jabłko 35 %, olej rzepakowy 4 %, sok z cytryny) - Napój owocowy 200 ml	- Kawa zbożowa 200 ml Chleb pszenny 150g Masło prawdziwe 82% 10g - Schab parzony 75g - Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2507,1 kcal; Białko: 109,8g; Węglowodany: 289,3 g; w tym Cukry: 76,2g; Tłuszcze: 95,5 g; NKT: 31,5 g; Błonnik: 27,4 g; Sód: 3848,1 g

Dzień: 09.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Herbata czarna z cukrem 200g (składniki: Woda wodociągowa 90,5%, Cukier 8,5%, Herbata czarna 1%) Chleb pszenny 150g Bułka pszenna 80g Masło prawdziwe 82% 10% Kiełbasa krotoszyńska 75g (soja, gluten) - Jabłko 80g Ryż na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85 %, ryż biały gotowany 13 %, cukier 2 %.)	Zupa ziemniaczana 300 ml (składniki: woda 70 %, ziemniaki 20 %, marchew 5 %, seler korzeniowy 3%, cebula 2 %, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 5 %) 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%). - Kompot z owoców mrożonych 200 ml (owoce 25%, cukier 9,9%, woda 65,1%)	- Kawa zbożowa 200 ml Chleb pszenny 150g Masło prawdziwe 82% 10g Pasta z kiełbasy 75g (gluten, mleko, jaja, soja, nasiona sezamu, gorczyca) - Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2003,5 kcal; Białko: 87,9g; Węglowodany: 261,9 g; w tym Cukry: 59,6g; Tłuszcze: 63,5 g; NKT: 27,9 g; Błonnik: 19,3 g; Sód: 3970,0 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 mieszany 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10% 4. Twaróg ze szczypiorkiem 83g (składniki: ser twarogowy półtłusty 98%, szczypiorek 2%, sól) 5. Pomidor 80g 6. Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 80 %, płatki kukurydziane 20%)	1. Zupa pieczarkowa 300 ml (składniki: woda 70 %, pieczarki świeże 15 %, marchew 5 %, seler korzeniowy 3 %, cebula 2 %, olej rzepakowy 3 %, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 2 %.) 2. Bułka pszenna 80g 3. Fasolka po bretońsku 200 g (składniki: fasola biała ugotowana 30 %, kielbasa wieprzowa 15 %, woda 30% koncentrat pomidorowy 10%, marchew 7,5 %, cebula 5 %, olej rzepakowy 2,5 %). 4. 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. Konserwa mięsna 100g (soja, gluten, gorczyca, seler, jaja) 5. Jabłko 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2378,1 kcal; Białko: 98,2g; Węglowodany: 311,4 g; w tym Cukry: 56,8g; Tłuszcze: 75,8g; NKT: 25,1 g; Błonnik: 30,0 g; Sód: 3739,6 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 7. Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%)	1. Żurek z jajkiem i kielbasą 300 ml (składniki: woda 49,5 %, zakwas żytni 14 %, kielbasa wieprzowa 11 %, jaja kurze całe 6 %, śmietana 12 % tłuszczu 6 %, ziemniaki 5 %, marchew 2 %, seler korzeniowy 2 %, olej rzepakowy 3 %, cebula 1%, czosnek 1 %, majeranek 0%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, sól biała 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. Kielbasa żywiecka 75g (gorczyca, soja, mleko, seler, jaja, gluten) 5. Pomidor 80g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2618,0 kcal; Białko: 97,7g; Węglowodany: 324,0 g; w tym Cukry: 64,7g; Tłuszcze: 97,1g; NKT: 31,7 g; Błonnik: 27,8 g; Sód: 3199,3 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% 4. Kiełbasa na gorąco 140g 5. Ketchup 15g 6. Jabłko 80g 7. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% 86,0%, woda 5,5%, mąka pszenna 6,0%, jaja kurze całe 1,0%, cukier 1,5%, sól.)	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: 2494,6 kcal; Białko: 99,1g; Węglowodany: 299,3 g; w tym Cukry: 85,5g; Tłuszcze: 93,3g; NKT: 34,4 g; Błonnik: 27,2 g; Sód: 5183,1 mg

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 pszczeły 25g 7. Jabłko 80g 8. Kasza manna na mleku 300 ml (składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50% woda 40%, Kasza manna 10%)	1. Zupa jarzynowa 300 ml (składniki: woda 38%, Ziemniaki 23%, Marchew 10%, Porcja rosółowa 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. Surówka z kiszonej kapusty 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: 2294,4,6 kcal; Białko: 96,3g; Węglowodany: 342,6 g; w tym Cukry: 66,5g; Tłuszcze: 52,7g; NKT: 24,3 g; Błonnik: 31,7 g; Sód: 2958,1 mg



Dzień: 14.02.2026		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 200g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 96%, Cukier 1%, Kakao 16% proszek 1% 2. Chleb pszenny 150g 3. Masło prawdziwe 82% 10% 4. Kiełbasa krotoszyńska 75g (soja, gluten) 5. Jabłko 80g 6. Makaron na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tluszczu 50 %, woda 40 %, makaron pszenny bezjajeczny 10 %, cukier 2 %)	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: 2282,9 kcal; Białko: 105,9g; Węglowodany: 303,0 g; w tym Cukry: 68,7g; Tłuszcze: 67,6 g; NKT: 25,9 g; Błonnik: 22,3 g; Sód: 3582,6 mg

04 LUT. 2026

Opracował:	Weryfikacja merytoryczna:	Zatwierdził:
Golińska Kacelin	 Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno-technicznych mgr inż. Maciej Zmitrowicz	 mgr Agnieszka Szalko