



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

Jadłospis 11.03.2026 – 20.03.2026

Dieta lekkostrawna

DŻ.510.20.2026.KM

Dzień: 11.03.2026 – środa		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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. Jajko gotowane (jaja) 50g 5. Polędwica sopocka 35g 6. Pomidor 80g 7. Jogurt naturalny 150g <p>906 kcal, Białko: 39,4g, Tłuszcz: 22,7g Węglowodany: 152g</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. Kasza gryczana gotowana 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. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) <p>647 kcal, Białko: 36,8g, Tłuszcz: 20g Węglowodany: 83,4g</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. Schab parzony 75g 5. Jabłko 80g <p>596 kcal, Białko: 25,5 g, Tłuszcz: 13,2g Węglowodany: 97,2g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2265,4 kcal; Białko: 108,6g; Węglowodany: 332,6g; w tym Cukry: 49,6g; Tłuszcz: 60,1g; NKT: 26,8g; Błonnik: 27,7 g; Sód: 3341,8 mg



Dzień: 12.03.2026 - czwartek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Kiełbasa krotoszyńska (soja, pszenica, mleko, seler, gorczyca) 75g5. Jabłko 80g <p>670 kcal, Białko: 27,8g, Tłuszcze: 19,5g Węglowodany: 99,4g</p>	<ol style="list-style-type: none">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 150g3. Kotlet mielony 90g (pieczony) (składniki: topatka 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%) <p>799 kcal, Białko: 31,6g, Tłuszcze: 23,9g Węglowodany: 114,9g</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Szynka z indyka 75g5. Pomidor 80g <p>559 kcal, Białko: 26,7g, Tłuszcze: 11,8g Węglowodany: 89,9g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2028,9 kcal; **Białko:** 86,1g; **Węglowodany:** 304,2g; **w tym Cukry:** 45,9g; **Tłuszcze:** 55,2g; **NKT:** 22,3 g;
Błonnik: 25,6g; **Sód:** 3134,3mg



Dzień: 13.03.2026 - piątek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Bułka pszenna (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g4. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g5. Twaróg ze szczypiorkiem 83g (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko), szczypiorek)6. Jabłko 80g <p>630 kcal, Białko: 28,1g, Tłuszcz: 14,8g Węglowodany: 99,2g</p>	<ol style="list-style-type: none">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 150g3. 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. Warzywa duszone 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%) <p>600 kcal, Białko: 28,7g, Tłuszcz: 11,8g Węglowodany: 97,7g</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Ser twardy (mleko) 75g5. Pomidor 80g <p>729 kcal, Białko: 34,8g, Tłuszcz: 29,4g Węglowodany: 84,9g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 1960,4 kcal; Białko: 91,6g; Węglowodany: 281,8 g; w tym Cukry: 50,5g; Tłuszcze: 56g; NKT: 27,2 g;
Błonnik: 28,3 g; Sód: 2591,4 mg



Dzień: 14.03.2026 - sobota		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none">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) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Szyńka z indyka 75g5. Pomidor 80g <p>654 kcal, Białko: 33,3g, Tłuszcz: 16g Węglowodany: 97,3g</p>	<ol style="list-style-type: none">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 gotowane 150g3. 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%)4. Surówka z marchewki i jabłka 80 g (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)5. Napój owocowy 200 ml <p>551 kcal, Białko: 24g, Tłuszcz: 14,1g Węglowodany: 74,9g</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Parówka z wody (gotowana) (soja, pszenica, mleko, seler, gorczyca) 150g5. Jabłko 80g <p>913 kcal, Białko: 29,7g, Tłuszcz: 44,3g Węglowodany: 102,5g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2118,6 kcal; **Białko:** 87g; **Węglowodany:** 274,4g; **w tym Cukry:** 56,3g; **Tłuszcze:** 74,4g; **NKT:** 29,5g;
Błonnik: 21 g; **Sód:** 3084,3 mg



Dzień: 15.03.2026 – niedziela		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Jajecznica (jaja) 100g5. Pieczeń rzymska 25g6. Gruszka 80g <p>743 kcal, Białko: 29,4g, Tłuszcz: 25,9g Węglowodany: 101,9g</p>	<ol style="list-style-type: none">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 150g3. 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. Marchewka duszona 80g5. Napój owocowy 200 ml <p>650 kcal, Białko: 28,1g, Tłuszcz: 18,3g Węglowodany: 97,2g</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Polędwica sopocka 50 g5. Ser twardy (mleko) 25g6. Jabłko 80g <p>663 kcal, Białko: 31,3g, Tłuszcz: 18,4g Węglowodany: 96,7g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2057,4 kcal; Białko: 88,8g; Węglowodany: 295,8 g; w tym Cukry: 52,8 g; Tłuszcze: 62,6g; NKT: 25,3 g;
Błonnik: 21,5 g; Sód: 3702,8 mg



Dzień: 16.03.2026 - poniedziałek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Bułka pszenna zwykła (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g4. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g5. Twaróg ze śmietaną 80g (składniki: twaróg półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, sól biała 0%)6. Dżem 30g7. Jabłko 80g <p>894 kcal, Białko: 34,2g, Tłuszcz: 16,4g Węglowodany: 156,7g</p>	<ol style="list-style-type: none">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. Pyzy ziemniaczane w sosie z warzywami 250g (składniki: ziemniaki 38 %, mąka pszenna 10 %, marchew 10 %, olej rzepakowy 10%, cebula 8 %, seler korzeniowy 4 %, pietruszka korzeń 3 %, jaja kurze całe 4 %, woda 2 %, liść laurowy 0,5%, ziele angielskie 0,5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%)3. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) <p>758 kcal, Białko: 17,7g, Tłuszcz: 27,2 g Węglowodany: 112g</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Szyunka z indyka 50 g5. Serek kanapkowy (mleko) 25g6. Pomidor 80g <p>639 kcal, Białko: 31,7g, Tłuszcz: 18,3g Węglowodany: 90,3g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2291,2 kcal; **Białko:** 83,6g; **Węglowodany:** 359 g; **w tym Cukry:** 57,2g; **Tłuszcze:** 61,9g; **NKT:** 19,5 g;
Błonnik: 26,6 g; **Sód:** 2688,7 mg



Dzień: 17.03.2026 - wtorek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Szyńka wędzona 75g5. Jabłko 80g <p>601 kcal, Białko: 30g, Tłuszcz: 12,2g Węglowodany: 96,2g</p>	<ol style="list-style-type: none">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 150g3. Szyńka gotowana w sosie własnym 140g (duszone) (składniki: szyńka 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%)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%) <p>875 kcal, Białko: 33,9g, Tłuszcz: 36,8g Węglowodany: 102,7g</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Pomidorowa pasta rybno-jajeczna 100g (składniki: szprot w pomidorach 50%, jaja kurze całe 30%, cebula 10%, majonez (jaja, gorczyca) 8%, pietruszka, liście 2%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)5. Pomidor 80g6. Kisiel 200g (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%) <p>808 kcal, Białko: 23,6g, Tłuszcz: 23,8g Węglowodany: 128,6g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2284,9 kcal; **Białko:** 87,5g; **Węglowodany:** 327,5 g; **w tym Cukry:** 73,5g; **Tłuszcze:** 72,8g; **NKT:** 26,3 g;
Błonnik: 27,1g; **Sód:** 4074,5mg



Dzień: 18.03.2026 - środa		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none">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) 150g3. Bułka pszenna (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g4. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g5. Parówka gotowana (soja, pszenica, mleko, seler, gorczyca) 150g6. Jabłko 80g7. Jogurt naturalny 150g <p>1317 kcal, Białko: 49,2g, Tłuszcze: 52,7g Węglowodany: 165,4g</p>	<ol style="list-style-type: none">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 gotowane 150g3. Kurczak pieczony 160g (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 89%, olej rzepakowy 11%, sól biała 0%)4. Marchewka z groszkiem (duszona) 100g5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) <p>735 kcal, Białko: 39,5g, Tłuszcze: 29,3g Węglowodany: 79,3g</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb mieszany (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. 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 <p>683 kcal, Białko: 20,8g, Tłuszcze: 25,6g Węglowodany: 96g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2734,4 kcal; Białko: 109,5g; Węglowodany: 340,7 g; w tym Cukry: 55,1g; Tłuszcze: 107,6g; NKT: 35,2 g;
Błonnik: 28,2 g; Sód: 3503,4 mg



Dzień: 19.03.2026 - czwartek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Jajko gotowane (jaja) 100g5. Majonez (jaja, gorczyca) 15g6. Gruszka 80g <p>995 kcal, Białko: 37,7g, Tłuszcze: 38,8g Węglowodany: 126,9g</p>	<ol style="list-style-type: none">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. Kasza jęczmienna gotowana 150g3. Schab w sosie własnym (duszony) 150g (składniki: schab bez kości 80%, cebula 5% śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, olej rzepakowy 5%, mąka pszenna 4%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) 1%.4. Warzywa gotowane 80g (marchew 40%, pietruszka 26%, seler korzeniowy 19%, groszek zielony 15%)5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) <p>589,2 kcal, Białko: 43,7g, Tłuszcze: 11,5g Węglowodany: 80,3g</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)2. Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150g3. Masło prawdziwe 82% (mleko) 10g4. Szyunka konserwowa 75g5. Sałata 20g <p>655 kcal, Białko: 28,9g, Tłuszcze: 21,8g, Węglowodany: 87,4g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2034 kcal; Białko: 99,1g; Węglowodany: 267,2g; w tym Cukry: 40g; Tłuszcze: 66,4g; NKT: 24,4 g;
Błonnik: 24,6g; Sód: 2597 mg



Dzień: 20.03.2026 - piątek		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none">Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150gMasło prawdziwe 82% (mleko) 10gTwaróg ze szczypiorkiem 83g (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, szczypiorek)Pomidor 80g <p>605 kcal, Białko: 28,5g, Tłuszcze: 14,7g Węglowodany: 92,8g</p>	<ol style="list-style-type: none">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%)Ziemniaki gotowane 150gKotlet 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%)Warzywa duszone 80g (marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 30%)Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) <p>652 kcal, Białko: 28,9g, Tłuszcze: 11,7g Węglowodany: 109,8g</p>	<ol style="list-style-type: none">Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 150gMasło prawdziwe 82% (mleko) 10gSer twardy (mleko) 75gJabłko 80g <p>755 kcal, Białko: 34,1g, Tłuszcze: 29,5g Węglowodany: 91,3g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2011,6 kcal; Białko: 91,5g; Węglowodany: 293,9 g; w tym Cukry: 39,9g; Tłuszcze: 55,9 g; NKT: 27,3 g;
Błonnik: 26,8 g; Sód: 2557,2 mg

Średnia podaż kalorii:	2171,8 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	92,6 g/d (17,1% energii)
Średnia podaż tłuszczu	66,9g/d (27,7% energii)
Średnia podaż węglowodanów	307,8g/d (55,2% energii)
Średnia zawartość NKT	26,5g
Średnia zawartość cukrów	52,2g

Opracował:	Weryfikacja merytoryczna:	Zatwierdził:
 Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451968915, REGON 520403534 tel: 505 033 072	Kierownik Działu Żywności mgr Katarzyna MAŚLIJ	Z upoważnienia Dyrektora Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Węgorzewie Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno - Technicznych mgr inż. Maciej Zmitrowicz

09.03.2026.