

Jadłospis 11.03.2026 – 20.03.2026

Dieta podstawowa

Dzień: 11.03.2026 – 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. 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 906 kcal, Białko: 39,4g, Tłuszcz: 22,7g Węglowodany: 152g	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%) 647 kcal, Białko: 36,8g, Tłuszcz: 20g Węglowodany: 83,4g	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. Schab parzony 75g 5. Jabłko 80g 596 kcal, Białko: 25,5 g, Tłuszcz: 13,2g Węglowodany: 97,2g

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 80g6. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, , jaja kurze całe 1%, sól biała 0%) <p>875 kcal, Białko: 39g, Tłuszcz: 25,2g Węglowodany: 126,8g</p>	<ol style="list-style-type: none">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 150g3. 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%) <p>695 kcal, Białko: 32,4g, Tłuszcz: 26,8g Węglowodany: 81,9g</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. Pasta z zielonego groszku 100g (składniki: groszek zielony konserwowy 70%, cebula 12%, olej rzepakowy 6%, musztarda (gorczyca) 6%, pietruszka liście 6%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)5. Szyńka z indyka 35g6. Pomidor 80g <p>648 kcal, Białko: 24,1g, Tłuszcz: 17,7g Węglowodany: 103,5g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2217,3 kcal; **Białko:** 95,5g; **Węglowodany:** 312,2g; **w tym Cukry:** 62g; **Tłuszcz:** 69,7g; **NKT:** 25,7 g;
Błonnik: 32g; **Sód:** 3342,4mg



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 80g7. Kasza manna na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50% woda 40%, Kasza manna (pszenica) 10%) <p>811 kcal, Białko: 35,8g, Tłuszcz: 18,2g Węglowodany: 129,6g</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. Surówka z kapusty kiszonej 80 g (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%)5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) <p>620 kcal, Białko: 28,2g, Tłuszcz: 15,6g Węglowodany: 93,5g</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: 2160,8 kcal; Białko: 98,8g; Węglowodany: 308 g; w tym Cukry: 54,6g; Tłuszcze: 63,2g; NKT: 29,7 g;
Błonnik: 27,4 g; Sód: 2795,5 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 80g6. Makaron na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50 %, woda 40 %, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 10 %) <p>843 kcal, Białko: 42g, Tłuszcz: 19,8g Węglowodany: 127,7g</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. Ketchup 15g6. Jabłko 80g <p>928 kcal, Białko: 30g, Tłuszcz: 44,5g Węglowodany: 105,8g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2321,9 kcal; **Białko:** 96g; **Węglowodany:** 308,4g; **w tym Cukry:** 65,7g; **Tłuszcze:** 69,8g; **NKT:** 31,5g;
Błonnik: 22,3 g; **Sód:** 3301,2 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 80g7. Płatki owsiane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%) <p>1023 kcal, Białko: 42,9g, Tłuszcz: 33,9g Węglowodany: 141,7g</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. Surówka z białej kapusty 80g (składniki: kapusta biała 81%, marchew 13%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0,5%, pieprz czarny mielony 0,5%)5. Napój owocowy 200 ml <p>696 kcal, Białko: 28,6g, Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 96,7g</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. Polędwica sopočka 50g5. 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: 2382,9 kcal; Białko: 102,8g; Węglowodany: 335,1 g; w tym Cukry: 65,6 g; Tłuszcz: 75,5g; NKT: 29,9 g;
Błonnik: 23,6 g; Sód: 3822,3 mg



Dzień: 16.03.2026 - poniedziałek		
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) 150gBułka pszenna zwykła (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80gMasło prawdziwe 82% (mleko) 10gTwaróg ze śmietaną 80g (składniki: twaróg półtłusty (mleko) 95%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, sól biała 0%)Dżem 30gJabłko 80gRyż na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały gotowany 13 %) <p>1078 kcal, Białko: 43,9g, Tłuszcz: 21,6g Węglowodany: 181,6g</p>	<ol style="list-style-type: none">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%.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%)Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda wodociągowa 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%) <p>657 kcal, Białko: 16,9g, Tłuszcz: 27,5 g Węglowodany: 87,1g</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) 10gSzynka z indyka 50 gSerek kanapkowy (mleko) 25gPomidor 80g <p>639 kcal, Białko: 31,7g, Tłuszcz: 18,3g Węglowodany: 90,3g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2374,4 kcal; **Białko:** 92,5g; **Węglowodany:** 359 g; **w tym Cukry:** 70,3g; **Tłuszcze:** 67,4g; **NKT:** 23,5 g;
Błonnik: 27,8 g; **Sód:** 2795 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. Szynka wędzona 75g5. Jabłko 80g6. Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 80 %, płatki kukurydziane 20%) <p>946 kcal, Białko: 42,3g, Tłuszcz: 18,5g Węglowodany: 158,2g</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. 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%)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. Ogórek kiszony 80g6. Kisiel 200g (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%) <p>802 kcal, Białko: 23,1g, Tłuszcz: 23,8g Węglowodany: 127,1g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2623,5 kcal; Białko: 99,3g; Węglowodany: 388 g; w tym Cukry: 87,2g; Tłuszcze: 59,1g; NKT: 29,5 g;
Błonnik: 31,3g; Sód: 5842,7mg



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. Kielbasa biała gotowana (soja, pszenica, mleko, seler, gorczyca) 100g6. Jabłko 80g7. Jogurt naturalny 150g <p>1149 kcal, Białko: 45g, Tłuszcze: 38,1g Węglowodany: 161,1g</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa zacierkowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosotowej) 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: 2566,9 kcal; Białko: 105,3g; Węglowodany: 336,4 g; w tym Cukry: 54,9g; Tłuszcze: 93g; NKT: 24 g;
Błonnik: 28g; Sód: 2681,4 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 80g7. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, jaja kurze całe 1%, sól biała 0%) <p>995 kcal, Białko: 37,7g, Tłuszcz: 38,8g Węglowodany: 126,9g</p>	<ol style="list-style-type: none">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. 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>634 kcal, Białko: 46,3g, Tłuszcz: 12,4g Węglowodany: 85,9g</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. Szynka konserwowa 75g5. Sałata 20g <p>655 kcal, Białko: 28,9g, Tłuszcz: 21,8g, Węglowodany: 87,4g</p>

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2283,3 kcal; Białko: 112,9g; Węglowodany: 300,2g; w tym Cukry: 52,4g; Tłuszcz: 73g; NKT: 27,8g;
Błonnik: 25g; Sód: 3070,8 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 80gRyż na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, ryż biały gotowany 13%) <p>789 kcal, Białko: 38,2g, Tłuszcze: 19,9g Węglowodany: 117,7g</p>	<ol style="list-style-type: none">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%)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%)Surówka z kapusty kiszonej 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%) <p>694 kcal, Białko: 35,8g, Tłuszcze: 18,2g Węglowodany: 101,2g</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 twarde (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: 2237,5 kcal; **Białko:** 108,1g; **Węglowodany:** 310,2 g; **w tym Cukry:** 49,4g; **Tłuszcze:** 67,6 g; **NKT:** 30,8 g;
Błonnik: 31,8 g; **Sód:** 2961,2 mg

Średnia podaż kalorii:	2343,4, kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	101,9 g/d (17,4% energii)
Średnia podaż tłuszczu	72,7g/d (27,9% energii)
Średnia podaż węglowodanów	329,1g/d (54,7% energii)
Średnia zawartość NKT	28g/d
Średnia zawartość cukrów	61,1g/d

Opracował: Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451990915, REGON: 520403534 tel: 505 033 072	Weryfikacja merytoryczna: Kierownik Działu Żywności mgr Katarzyna MAŚLIJ	Zatwierdził: Z upoważnienia Dyrektora Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Węgorzewie Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno - Technicznych
---	--	--

mgr inż. Maciej Zmitrowicz

09.03.2026