



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE
ul. Dworkotnej w Węgorzewie

19-03-2026

DŻ.510.21.2026.KM

Jadłospis 21.03.2026 – 31.03.2026

Dieta cukrzycowa - 21.03.2016 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Podpis: *ceur*

Wartość energetyczna: 2310,1 kcal; Białko: 116,1 g; Węglowodany: 324,2 g; w tym Cukry: 49,8g; Tłuszcze: 66g; NKT: 31,1g; Błonnik: 20,5g; Sód: 3345,5 mg

	Gramatura
Śniadanie 876 kcal, białko: 45,7g, tłuszcz: 22g, węglowodany: 127,3g	
1. Kakao naturalne na mleku bez cukru 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kakao proszek 2%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka	75g
5. Pomidor	80g
6. Makaron na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50 %, woda 40 %, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 10 %)	300 ml
Obiad 673 kcal, białko: 32,1g, tłuszcz: 20,4g, węglowodany: 93,4g	Gramatura
1. Zupa ziemniaczana (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 25%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 16% pietruszka liście 2%)	300ml
2. Ryż biały gotowany	
3. Gulasz wieprzowy z warzywami (gotowany) (składniki: łopatka wieprzowa 60%, mieszanka warzyw 7-składnikowa 25% (marchew, groszek zielona, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, cebula, seler korzeniowy), śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, olej rzepakowy 4%, pietruszka liście 1%, sól biała 0%, majeranek 0%)	150g
4. Napój owocowy	150g
	200ml
Kolacja 610 kcal, białko: 28,9g, tłuszcz: 18,6g, węglowodany: 85,5g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Pomidor	80g
II kolacja 151 kcal, białko: 9,4g, tłuszcz: 5g, węglowodany: 18g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra	5g
3. Szyńka z indyka	30g
4. Pomidor	40g



Dieta cukrzycowa- 22.03.2016 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2457,2 kcal; Białko: 112,8 g; Węglowodany: 352,2g; w tym Cukry: 60,5g; Tłuszcze: 72,4g; NKT: 28,2g; Błonnik: 27,2g; Sód: 4816,5mg

	Gramatura
Śniadanie 1018 kcal, białko: 44,2g, tłuszcz: 35,1g, węglowodany: 136,2g	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Jajecznica (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%)	100g
5. Pieczeń rzymska	35g
6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
Obiad 693kcal, białko: 32,3g, tłuszcz: 18,3g, węglowodany: 104g	Gramatura
1. Rosół z makaronem (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%)	300ml
2. Ziemniaki z wody	150g
3. Kotlet drobiowy mielony (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%)	90g
4. Surówka z buraczków (składniki: burak 95%, cebula 3%, olej rzepakowy 2%)	80g
5. Napój owocowy	200ml
Kolacja 595 kcal, białko: 26,9g, tłuszcz: 14g, węglowodany: 94g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka wędzona	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Ogórek kiszony	80g
II kolacja 151 kcal, białko: 9,4g, tłuszcz: 5g, węglowodany: 18g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra	5g
3. Szynka z indyka	30g
4. Pomidor	40g



Dieta cukrzycowa- 23.03.2016 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2161,2kcal; Białko: 102,1g; Węglowodany: 319,1g; w tym Cukry: 45,6g; Tłuszcze: 58,9g; NKT: 24,8g; Błonnik: 34,7g; Sód: 2701mg

	Gramatura
Śniadanie 761 kcal, białko: 37,5g, tłuszcz: 19,4g, węglowodany: 112,9g	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Twaróg ze szczypiorkiem 83g (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g
5. Pomidor	80g
6. Ryż na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały gotowany 13 %)	300ml
Obiad 582 kcal, białko: 35,2g, tłuszcz: 13,6g, węglowodany: 82,6g	Gramatura
1. Zupa szczawiowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 18%, szczaw 11%, jaja kurze całe 8%, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, por) 7%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	
3. Żołądki gotowane w sosie (gotowane) (składniki: żołądki drobiowe 70%, woda 24%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 2%, koper ogrodowy 1%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%, ziele angielskie 0%)	150g 150g
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 (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	80g
	200ml
Kolacja 630 kcal, białko: 20,8g, tłuszcz: 16,4g, węglowodany: 105,6g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Pasta z fasoli z ogórkiem kiszonym (składniki: fasola biała sucha 43%, ogórek kiszony 28%, cebula 14%, musztarda 7%, olej rzepakowy 7%, (sól biała, pieprz czarny) 1%)	100g
5. Pomidor	80g
II kolacja 188 kcal, białko: 8,6g, tłuszcz: 9,5g, węglowodany: 18g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra	5g
3. Szynka konserwowa	30g
4. Pomidor	40g



Dieta cukrzycowa- 24.03.2016 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2316,8 kcal; Białko: 102,5g; Węglowodany: 317g; w tym Cukry: 46,8g; Tłuszcze: 75,5g; NKT: 33,9g; Błonnik: 31,6g; Sód: 3586,6mg

	Gramatura
Sniadanie 927 kcal, białko: 42,8g, tłuszcz: 30,1g, węglowodany: 124,9g	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szyńka konserwowa	75g
5. Papryka	50g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
Obiad 616 kcal, białko: 28g, tłuszcz: 20,7g, węglowodany: 81,2g	Gramatura
1. Zupa jarzynowa 300 ml (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosołowej) 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%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Pulpet wieprzowy (gotowany) (składniki: łopatka wieprzowa mielona 80 %, jaja kurze całe 9%, bułka pszenna (pszenica) 5 %, cebula 4 %, woda wodociągowa 2%, sól biała, pieprz czarny mielony 0%).	90g
4. Kalafior gotowany	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 595 kcal, białko: 23,5g, tłuszcz: 16,3g, węglowodany: 91,7g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szyńka z indyka	50g
5. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g
6. Pomidor	80g
II kolacja 179 kcal, białko: 8,2g, tłuszcz: 8,4g, węglowodany: 19,2g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra	5g
3. Kielbasa krotoszyńska	30g
4. Pomidor	40g



Dieta podstawowa- 25.03.2016 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2416,9kcal; Białko: 108,8g; Węglowodany: 324,1g; w tym Cukry: 53,5g; Tłuszcze: 79,7g; NKT: 32,8g; Błonnik: 28,4g; Sód: 3120 mg	
Śniadanie 846 kcal, białko: 45g, tłuszcz: 24,2g, węglowodany: 115,2g	Gramatura
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, kakao 16% proszek 2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4. Pomidorowa pasta z kurczaka (składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, koncentrat pomidorowy 15%, papryka czerwona 15%, cebula 5%, olej rzepakowy 5%, natka pietruszki 5%)	100g
5. Pomidor	80g
6. Jogurt naturalny	150g
Obiad 703 kcal, białko: 30,9g, tłuszcz: 18,8g, węglowodany: 102,4g	Gramatura
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%)	300ml
2. Kasza jęczmienna gotowana	150g
3. Kotlet z ryżu i mięsa w sosie pomidorowym z warzywami (duszone) (składniki: łopata 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%)	120g
4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 711 kcal, białko: 23,9g, tłuszcz: 30,6g, węglowodany: 93,3g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Paszтетowa	100g
5. Pomidor	80g
II kolacja 158 kcal, białko: 9g, tłuszcz: 6,1g, węglowodany: 18,2g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra	5g
3. Szynka drobiowa	30g
4. Pomidor	40g



Dieta cukrzycowa- 26.03.2016 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2507kcal; Białko: 107g; Węglowodany: 347,7g; w tym Cukry: 41,1g; Tłuszcze: 82,6g; NKT: 30g; Błonnik: 34,2g; Sód: 3368mg

	Gramatura
Śniadanie 1019 kcal, białko: 40,2g, tłuszcz: 41,1g, węglowodany: 131,1g	
1. Herbata czarna (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Jajka na miękko (zawiera: jaja)	100g
5. Majonez (zawiera: jaja, gorczyca)	10g
6. Pomidor	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
Obiad 773 kcal, białko: 33,9g, tłuszcz: 19,6g, węglowodany: 121g	Gramatura
1. Zupa pieczarkowa (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%)	300ml
2. Bułka pszenna zwykła (zawiera: pszenica)	80g
3. Fasolka po bretońsku (gotowana) (składniki: fasola biała sucha 20%, kiełbasa wieprzowa 25% (soja, mleko, seler, gorczyca, pszenica), , koncentrat pomidorowy 15%, cebula 8%, woda 28%, olej rzepakowy 3%, przyprawy (majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól) 1%)	200g
4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 528 kcal, białko: 24,3g, tłuszcz: 12,4g, węglowodany: 87,6g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Sałata	20g
II kolacja 188 kcal, białko: 8,6g, tłuszcz: 9,5g, węglowodany: 18g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra	5g
3. Szynka konserwowa	30g
4. Pomidor	40g



Dieta cukrzycowa- 27.03.2016 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2249,5kcal; Białko: 101,7g; Węglowodany: 313,5g; w tym Cukry: 55,6g; Tłuszcze: 70,2g; NKT: 28,2g; Błonnik: 30,2g; Sód: 2978 mg

Sniadanie

830 kcal, białko: 38,8g, tłuszcz: 20,2g, węglowodany: 127,8g

Gramatura

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Twaróg (składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu (**mleko**) 10%)
5. Mus owocowy bez cukru (składniki: truskawki mrożone 95%, skrobia ziemniaczana 5%)
6. Jabłko
7. Zacierka na mleku (składniki: **mleko** 2% tłuszczu 86%, mąka **pszenna** 7%, woda 6%, , **jaja** kurze całe 1%)

200ml
150g
10g
80g
50g
80g
300ml

Obiad

576 kcal, białko: 24,9g, tłuszcz: 17,8g, węglowodany: 80,3g

Gramatura

1. Zupa buraczkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 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%)
2. Ziemniaki gotowane
3. Kotlet rybny (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 kiszzonej (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%)
5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)

300ml
150g
90g
80g
200ml

Kolacja

686 kcal, białko: 30g, tłuszcz: 25,6g, węglowodany: 87,5g

Gramatura

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Pasta z makreli (składniki: twaróg półtłusty (**mleko**) 50%, makrela wędzona 30%, majonez (**jaja**, **gorczyca**) 10%, jogurt naturalny (**mleko**) 5%, szczypiorek 5%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)
5. Pomidor

250 ml
150g
10g
100g
80g

II kolacja

158 kcal, białko: 9g, tłuszcz: 6,1g, węglowodany: 18,2g

Gramatura

1. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica**, **żyto**)
2. Masło ekstra
3. Szyńka drobiowa
4. Pomidor

30g
5g
30g
40g



Dieta podstawowa- 28.03.2016 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2625kcal; Białko: 111,8g; Węglowodany: 386,3g; w tym Cukry: 62,8g; Tłuszcze: 75,9g; NKT: 31,3g; Błonnik: 25,3g; Sód: 3418mg

	Gramatura
Śniadanie 938 kcal, białko: 46g, tłuszcz: 25,3g, węglowodany: 136g	
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kakao 16% proszek2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
Obiad 886 kcal, białko: 32,8g, tłuszcz: 28,4g, węglowodany: 127,3g	Gramatura
1. Zupa grysikowa (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%)	300ml
2. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 35% (jaja), łąpatka 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%, bazyliia suszona 0%)	300g
3. Napój owocowy	200ml
Kolacja 622 kcal, białko: 24,8g, tłuszcz: 13,8g, węglowodany: 103,8g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szyńka z indyka	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Gruszka	80g
II kolacja 179 kcal, białko: 8,2g, tłuszcz: 8,4g, węglowodany: 19,2g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra	5g
3. Kiełbasa krotoszyńska	30g
4. Pomidor	40g



Dieta podstawowa- 29.03.2016 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2579,7kcal; Białko: 118,4g; Węglowodany: 335g; w tym Cukry: 59,7g; Tłuszcze: 90,3g; NKT: 32,8g; Błonnik: 24,2g; Sód: 4500mg

Śniadanie

985 kcal, białko: 43,4g, tłuszcz: 31,5g, węglowodany: 136,6g

Gramatura

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)
2. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Jajecznica (składniki: **jaja** kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%)
5. Szyńka z indyka
6. Jabłko
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki **owsiane** 13%)

200ml
150g
10g
100g
25g
80g
300ml

Obiad

773 kcal, białko: 39,1g, tłuszcz: 30,8g, węglowodany: 88,6g

Gramatura

1. Rosół z makaronem (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 gotowane
3. Kurczak pieczony (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 90%, olej rzepakowy 10%, sól biała 0%)
4. Mizeria z ogórków (składniki: ogórek 80%, śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 10%, jogurt naturalny (**mleko**) 10%)
5. Napój owocowy

300ml
150g
160g
80g
200ml

Kolacja

671 kcal, białko: 28,6g, tłuszcz: 22,1g, węglowodany: 91,5g

Gramatura

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Szyńka konserwowa
5. Jabłko

250 ml
150g
10g
75g
80g

II kolacja

150 kcal, białko: 7,3g, tłuszcz: 5,9g, węglowodany: 18,3g

Gramatura

1. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
2. Masło ekstra
3. Schab parzony
4. Pomidor

30g
5g
30g
40g



Dieta podstawowa- 30.03.2016 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2261,5kcal; Białko: 94,4g; Węglowodany: 310,4g; w tym Cukry: 40,2g; Tłuszcz: 75,9g; NKT: 27,6g; Błonnik: 30,3g; Sód: 2861mg

	Gramatura
Śniadanie 764 kcal, białko: 36,2g, tłuszcz: 17,8g, węglowodany: 118,4g	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Twaróg z rzodkiewką (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 84%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 8%, rzodkiewka 8%)	85g
5. Pomidor	80g
6. Makaron na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50 %, woda 40 %, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 10 %)	300ml
Obiad 673 kcal, białko: 28,1g, tłuszcz: 27,4g, węglowodany: 79,7g	Gramatura
1. Zupa kalafiorowa (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%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Klopsik w sosie (pieczony) (składniki: łopatka wieprzowa mielona 70%, bułka tarta (pszenica) 10%, woda 8%, jaja kurze całe 7%, cebula 5%, mąka pszenna typ 550 1%, sól 0%, pieprz czarny 0%)	110g
4. Surówka kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 70%, pomidor 10%, papryka czerwona 10%, olej rzepakowy 7%, cebula 3%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%).	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 674 kcal, białko: 20,7g, tłuszcz: 25,7g, węglowodany: 94,3g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Sałatka jarzynowa (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%.)	100g
5. Szyńka z indyka	25g
6. Pomidor	80g
II kolacja 151 kcal, białko: 9,4g, tłuszcz: 5g, węglowodany: 18g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica , żyto)	30g
2. Masło ekstra	5g
3. Szyńka z indyka	30g
4. Pomidor	40g



Dieta podstawowa- 31.03.2016 r.- wtorek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2329,6kcal; Białko: 96,5g; Węglowodany: 337g; w tym Cukry: 45,5g; Tłuszcze: 72,6g; NKT: 30,5 g; Błonnik: 37,4g; Sód: 4039mg	
Śniadanie 893 kcal, białko: 39,4g, tłuszcz: 28,8g, węglowodany: 127,7g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Kiełbasa krotoszyńska	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
Obiad 643 kcal, białko: 19,6g, tłuszcz: 19g, węglowodany: 99,2g	Gramatura
1. Kapuśniak (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%)	300ml
2. 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%)	200g
3. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 636 kcal, białko: 28,5g, tłuszcz: 18,7g, węglowodany: 91,9g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g
II kolacja 156 kcal, białko: 9g, tłuszcz: 6,1g, węglowodany: 18,2g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra	5g
3. Polędwica sopocka	30g
4. Pomidor	40g



Średnia podaż kalorii:	2370,9 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	106,2 g/d (17,9% energii)
Średnia podaż tłuszczu	73,9g/d (28,1% energii)
Średnia podaż węglowodanów	332,1g/d (54% energii)
Średnia zawartość NKT	29,9g/d
Średnia zawartość cukrów	50,6g/d

Opracował:	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:	Zatwierdził:
Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451968815, REGON 520403534 tel: 505 033 072	Kierownik Działu Opieki mgr Katarzyna MAŚLIJ Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno - Technicznych mgr inż. Maciej Zmitrowicz	DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SP ZOZ w Węgorzewie mgr Agnieszka Szalko