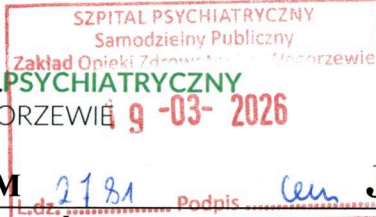




SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE 9 -03- 2026



DŻ.510.21.2026.KM

Jadłospis 21.03.2026 – 31.03.2026

Dieta podstawowa- 21.03.2016 r- sobota		Dieta lekkostrawna- 21.03.2026 r- sobota	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2396,1 kcal; Białko: 112,9 g; Węglowodany: 358,4 g; w tym Cukry: 56,4g; Tłuszcze: 61,7g; NKT: 28,2g; Błonnik: 20,5g; Sód: 3345,5 mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2207,7 kcal; Białko: 104,2g; Węglowodany: 328g; w tym Cukry: 48,9g; Tłuszcze: 57,9g; NKT: 26,2g; Błonnik: 19,7g; Sód: mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1092,7 kcal, białko: 51,9g, tłuszcz: 22,7g, węglowodany: 174,5g		904,3 kcal, białko: 43,2g, tłuszcz: 18,9g, węglowodany: 144,1g	
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)	200ml	1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g	3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g
4. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g	4. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
5. Polędwica sopocka	75g	5. Polędwica sopocka	75g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g
7. Makaron na mleku 300 ml (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50 %, woda 40 %, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 10 %)	300 ml		
Obiad	Gramatura	Obiad	Gramatura
673 kcal, białko: 32,1g, tłuszcz: 20,4g, węglowodany: 93,4g		673 kcal, białko: 32,1g, tłuszcz: 20,4g, węglowodany: 93,4g	
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	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	150g	2. Ryż biały gotowany	150g
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	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	200ml	4. Napój owocowy	200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
631 kcal, białko: 28,9g, tłuszcz: 18,6g, węglowodany: 90,5g		631 kcal, białko: 28,9g, tłuszcz: 18,6g, węglowodany: 90,5g	
1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: Woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony	50g	4. Schab parzony	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g	5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 22.03.2016 r.- niedziela		Dieta lekkostrawna- 22.03.2016 r.- niedziela	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2346 kcal; Białko: 103,4 g; Węglowodany: 344,2g; w tym Cukry: 69,1g; Tłuszcze: 67,4g; NKT: 25,3g; Błonnik: 25,9g; Sód: 4816,5mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2027,8 kcal; Białko: 91g; Węglowodany: 298g; w tym Cukry: 55,8g; Tłuszcze: 57,2g; NKT: 21g; Błonnik: 22g; Sód: 3962mg	
Śniadanie 1038 kcal, białko: 44,2g, tłuszcz: 35,1g, węglowodany: 141,2g	Gramatura	Śniadanie 728kcal, białko: 32 g, tłuszcz: 25,1g, węglowodany: 96,8g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Jajecznica (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%)	100g	4. Jajecznica (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%)	100g
5. Pieczeń rzymska	35g	5. Szynka drobiowa	35g
6. Jabłko	80g	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	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	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	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	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	4. Surówka z buraczków (składniki: burak 95%, cebula 3%, olej rzepakowy 2%)	80g
5. Napój owocowy	200ml	5. Napój owocowy	200ml
Kolacja 615 kcal, białko: 26,9g, tłuszcz: 14g, węglowodany: 99g	Gramatura	Kolacja 587 kcal, białko: 26,9g, tłuszcz: 14g, węglowodany: 99g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka wędzona	50g	4. Szynka wędzona	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g	5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Ogórek kiszony	80g	6. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 23.03.2016 r.- poniedziałek		Dieta lekkostrawna- 23.03.2016 r.- poniedziałek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2013,4kcal; Białko: 93,5g; Węglowodany: 311,1g; w tym Cukry: 54,1g; Tłuszcze: 49,4g; NKT: 20,5g; Błonnik: 31,9g; Sód: 2292mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1969,6 kcal; Białko: 78,9g; Węglowodany: 289,4 g; w tym Cukry: 40,3g; Tłuszcze: 57,9g; NKT: 24g; Błonnik: 25,1g; Sód: 2954mg	
Śniadanie 781 kcal, białko: 37,5g, tłuszcz: 19,4g, węglowodany: 117,9g	Gramatura	Śniadanie 597 kcal, białko: 27,8g, tłuszcz: 14,2g, węglowodany: 93g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g	2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	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	4. Twaróg ze szczypiorkiem 83g (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g
5. Pomidor	80g	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	Obiad 718 kcal, białko: 27,8g, tłuszcz: 21,3g, węglowodany: 104,1g	Gramatura
1. Zupa szczawiowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 18%, szcaw 11%, jaja kurze całe 8%, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, por) 7%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy) 1%)	300ml	1. Zupa ryżowa (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%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g	2. Ziemianki gotowane	150g
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	3. Rumsztyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna 4%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	90g
4. Surówka z marchewki i jabłka 80 g (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	80g	4. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml	5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 650 kcal, białko: 20,8g, tłuszcz: 16,4g, węglowodany: 110,6g	Gramatura	Kolacja 654 kcal, białko: 23,3g, tłuszcz: 22,4g, węglowodany: 92,3g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	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%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%)	100g	4. Pasta jajeczna z marchewką (składniki: jaja kurze całe 70%, jogurt naturalny 15%, marchew 10%, olej rzepakowy 4%, koper 1%, sól biała, pieprz czarny)	100g
5. Pomidor	80g	5. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 24.03.2016 r.- wtorek		Dieta lekkostrawna- 24.03.2016 r.- wtorek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2219,6kcal; Białko: 88,6g; Węglowodany: 333,6g; w tym Cukry: 73,7g; Tłuszcze: 62,5g; NKT: 28g; Błonnik: 26,9g; Sód: 3086,6mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2037,9 kcal; Białko: 80,9g; Węglowodany: 303,2g; w tym Cukry: 66,2g; Tłuszcze: 59g; NKT: 26g; Błonnik: 26,1g; Sód: 3023mg	
Śniadanie 989 kcal, białko: 37,1g, tłuszcz: 25,5g, węglowodany: 155,7g	Gramatura	Śniadanie 807 kcal, białko: 29,4g, tłuszcz: 22g, węglowodany: 125,3g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szyńka konserwowa	75g	4. Szyńka konserwowa	75g
5. Papryka	50g	5. Pomidor	80g
6. Kasza manna na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50% woda 40%, kasza manna (pszenica) 10%)	300ml	6. Kisiel (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)	200ml
7. Kisiel (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)	200ml		
Obiad 616 kcal, białko: 28g, tłuszcz: 20,7g, węglowodany: 81,2g	Gramatura	Obiad 616 kcal, białko: 28g, tłuszcz: 20,7g, węglowodany: 81,2g	Gramatura
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%)	300ml	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%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g	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	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	4. Kalafior gotowany	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml	5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 615 kcal, białko: 23,5g, tłuszcz: 16,3g, węglowodany: 96,7g	Gramatura	Kolacja 615 kcal, białko: 23,5g, tłuszcz: 16,3g, węglowodany: 96,7g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szyńka z indyka	50g	4. Szyńka z indyka	50g
5. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g	5. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 25.03.2016 r.- środa		Dieta lekkostrawna- 25.03.2016 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2505,8kcal; Białko: 106,3g; Węglowodany: 359,1g; w tym Cukry: 60g; Tłuszcz: 74,8g; NKT: 29,7g; Błonnik: 27g; Sód: 3113 mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2663kcal; Białko: 112,5g; Węglowodany: 361,9g; w tym Cukry: 59,6g; Tłuszcz: 88,4g; NKT: 34,1g; Błonnik: g; Sód: 3175mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1072 kcal, białko: 51,5g, tłuszcz: 25,4g, węglowodany: 163,4g		1072 kcal, białko: 51,5g, tłuszcz: 25,4g, węglowodany: 163,4g	
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)	200ml	1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g	3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g
4. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g	4. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
5. 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. 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
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g
7. Jogurt naturalny	150g	7. Jogurt naturalny	150g
Obiad	Gramatura	Obiad	Gramatura
703 kcal, białko: 30,9g, tłuszcz: 18,8g, węglowodany: 102,4g		703 kcal, białko: 30,9g, tłuszcz: 18,8g, węglowodany: 102,4g	
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	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	2. Kasza jęczmienna gotowana	150g
3. Kotlet z ryżu i mięsa w sosie pomidorowym z warzywami (duszone) (składniki: łopatka 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	3. Kotlet z ryżu i mięsa w sosie pomidorowym z warzywami (duszone) (składniki: łopatka 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	4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
731 kcal, białko: 23,9g, tłuszcz: 30,6g, węglowodany: 93,3g		888 kcal, białko: 30,1g, tłuszcz: 44,2g, węglowodany: 96,1g	
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Paszтетowa	100g	4. Parówki gotowane	150g
5. Pomidor	80g	5. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 26.03.2016 r.- czwartek		Dieta lekkostrawna- 26.03.2016 r.- czwartek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2359,5kcal; Białko: 98,4g; Węglowodany: 339,7g; w tym Cukry: 49,6g; Tłuszcze: 73,1g; NKT: 25,7g; Błonnik: 31,4g; Sód: 2959,7mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1902,1 kcal; Białko:88 g; Węglowodany: 278,9 g; w tym Cukry:33,9 g; Tłuszcze:51,1g; NKT: 20,7g; Błonnik: 23,7g; Sód: 2259 mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1039 kcal, białko: 40,2g, tłuszcz: 41,1g, węglowodany: 131,1g		652 kcal, białko: 26,5g, tłuszcz: 21,2g, węglowodany: 90,9g	
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g	2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Jajka na miękko (zawiera: jaja)	100g	4. Jajka na miękko (zawiera: jaja)	100g
5. Majonez (zawiera: jaja, gorczyca)	10g	5. Pomidor	80g
6. Pomidor	80g		
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml		
Obiad	Gramatura	Obiad	Gramatura
784 kcal, białko: 36,2g, tłuszcz: 17,8g, węglowodany: 123,4g		703 kcal, białko: 37,2g, tłuszcz: 17,5g, węglowodany: 100,4g	
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	1. Zupa makaronowa (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%)	300ml
2. Bułka pszenna zwykła (zawiera: pszenica)	80g	2. Ziemniaki gotowane	150g
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	3. Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (składniki: mięso z piersi kurczaka 60%, mieszanka warzyw 7-składnikowa 25% (marchew, groszek zielony, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, cebula, seler korzeniowy), śmietana 30% tłuszczu (mleko) 10%, olej rzepakowy 4%, pietruszka liście 1%, sól biała 0%, majeranek 0%)	150g
4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml	4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
548 kcal, białko: 24,3g, tłuszcz: 12,4g, węglowodany: 87,6g		548 kcal, białko: 24,3g, tłuszcz: 12,4g, węglowodany: 87,6g	
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka	50g	4. Polędwica sopocka	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g	5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Sałata	20g	6. Sałata	20g



Dieta podstawowa- 27.03.2016 r.- piątek		Dieta lekkostrawna- 27.03.2016 r.- piątek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2152,9kcal; Białko: 93,5g; Węglowodany: 310,8g; w tym Cukry: 72,6g; Tłuszcze: 63,5g; NKT: 24,9g; Błonnik: 26,8g; Sód: 2612,2 mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1990,9kcal; Białko: 86,8g; Węglowodany: 311g; w tym Cukry: 67,7 g; Tłuszcze: 48,9g; NKT: 18,9g; Błonnik: 29,6g; Sód: 2684mg	
Śniadanie 871 kcal, białko: 38,6g, tłuszcz: 20,1g, węglowodany: 138g	Gramatura	Śniadanie 667 kcal, białko: 27,4g, tłuszcz: 14,4g, węglowodany: 110,6g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	
4. Twaróg (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko) 10%)	80g	4. Twaróg (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko) 10%)	
5. Dżem	30g	5. Dżem	
6. Jabłko	80g	6. Jabłko	
7. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, , jaja kurze całe 1%)	300ml		
Obiad 576 kcal, białko: 24,9g, tłuszcz: 17,8g, węglowodany: 80,3g	Gramatura	Obiad 556 kcal, białko: 25,3g, tłuszcz: 13,9g, węglowodany: 84,7g	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%)	300ml	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%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g	2. Ziemniaki gotowane	150g
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%)	90g	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%)	90g
4. Surówka z kapusty kiszzonej (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5% , pieprz czarny mielony 0%)	80g	4. Warzywa duszone (marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 30%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml	5. Kompot z owoców mrożonych 200 ml (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 706 kcal, białko: 30g, tłuszcz: 25,6g, węglowodany: 92,5g	Gramatura	Kolacja 767 kcal, białko: 34,1g, tłuszcz: 20,6g, węglowodany: 115,7g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
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%)	100g	4. Sałatka ryżowa (składniki: ryż biały 25%, szynka drobiowa 41%, marchew 14%, kukurydza konserwowa 14%, majonez (jaja , gorczyca) 7% , sól, pieprz czarny 0%)	100g
5. Pomidor	80g		



Dieta podstawowa- 28.03.2016 r.- sobota		Dieta lekkostrawna- 28.03.2026 r. -sobota	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2692kcal; Białko: 110,1g; Węglowodany: 420,3g; w tym Cukry: 77g; Tłuszcze: 68,7g; NKT: 27,3g; Błonnik: 23,9g; Sód: 3247,1mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2412,3 kcal; Białko: 96,6 g; Węglowodany: 380,5 g; w tym Cukry: 63,8g; Tłuszcze: 60,7g; NKT: 23,7 g; Błonnik: 21,2g; Sód: 3127mg	
Śniadanie 1164,5 kcal, białko: 52,5g, tłuszcz: 26,5g, węglowodany: 184,2g	Gramatura	Śniadanie 885 kcal, białko: 239g, tłuszcz: 18,5g, węglowodany: 144,4g	Gramatura
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)	200ml	1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g	3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g
4. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g	4. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
5. Schab parzony	75g	5. Schab parzony	75g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g
7. 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	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	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), łopatką wieprzową mieloną 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%, bazylią suszona 0%)	300g	2. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 35% (jaja), łopatką wieprzową mieloną 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%, bazylią suszona 0%)	300g
3. Napój owocowy	200ml	3. Napój owocowy	200ml
Kolacja 642 kcal, białko: 24,8g, tłuszcz: 13,8g, węglowodany: 108,8g	Gramatura	Kolacja 642 kcal, białko: 24,8g, tłuszcz: 13,8g, węglowodany: 108,8g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szyńka z indyka	50g	4. Szyńka z indyka	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g	5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Gruszka	80g	6. Gruszka	80g



Dieta podstawowa- 29.03.2016 r.- niedziela		Dieta lekkostrawna- 29.03.2016 r.- niedziela	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2495,3kcal; Białko: 109,9g; Węglowodany: 338,9g; w tym Cukry: 61g; Tłuszcze: 82,7g; NKT: 29,2g; Błonnik: 22,7g; Sód: 4805mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2076,2 kcal; Białko: 99,3 g; Węglowodany: 276,9g; w tym Cukry: 45 g; Tłuszcze: 67,4g; NKT: 25,6g; Błonnik: 18,7 g; Sód: 4005mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1051 kcal, białko: 42,2g, tłuszcz: 29,8g, węglowodany: 158,8g		706 kcal, białko: 29,9g, tłuszcz: 23,5g, węglowodany: 96,8g	
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g	2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Jajecznica (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%)	100g	4. Jajecznica (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%)	100g
5. Szyńka z indyka	25g	5. Szyńka z indyka	25g
6. Jabłko	80g	6. Jabłko	80g
7. Płatki kukurydziane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, płatki kukurydziane 20%)	300ml		
Obiad	Gramatura	Obiad	Gramatura
773 kcal, białko: 39,1g, tłuszcz: 30,8g, węglowodany: 88,6g		699 kcal, białko: 40,8g, tłuszcz: 21,8g, węglowodany: 88,6g	
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	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 gotowane	150g	2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kurczak pieczony (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 90%, olej rzepakowy 10%, sól biała 0%)	160g	3. Kurczak duszony (składniki: udo z kurczaka 100%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)	160g
4. Mizeria z ogórków (składniki: ogórek 80%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, jogurt naturalny (mleko) 10%)	80g	4. Mizeria z ogórków (składniki: ogórek 80%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, jogurt naturalny (mleko) 10%)	80g
5. Napój owocowy	200ml	5. Napój owocowy	200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
671 kcal, białko: 28,6g, tłuszcz: 22,1g, węglowodany: 91,5g		671 kcal, białko: 28,6g, tłuszcz: 22,1g, węglowodany: 91,5g	
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szyńka konserwowa	75g	4. Szyńka konserwowa	75g
5. Jabłko	80g	5. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 30.03.2016 r.- poniedziałek		Dieta lekkostrawna- 11.03.2026 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2150,3kcal; Białko: 85g; Węglowodany: 302,4g; w tym Cukry: 48,8g; Tłuszcze: 70,9g; NKT: 24,7g; Błonnik: 29g; Sód: 2442mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1908,2kcal; Białko: 76,1 g; Węglowodany: 275,3g; w tym Cukry: 43,1g; Tłuszcze: 60,2g; NKT: 22,2g; Błonnik: 29,3g; Sód: 2399mg	
Śniadanie 784 kcal, białko: 36,2g, tłuszcz: 17,8g, węglowodany: 123,4g	Gramatura	Śniadanie 596 kcal, białko: 27,5g, tłuszcz: 14g, węglowodany: 93g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	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	4. Twaróg ze szczypiorkiem 83g (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g
5. Pomidor	80g	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	Obiad 619 kcal, białko: 27,9g, tłuszcz: 20,5g, węglowodany: 83g	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	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	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	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	4. Marchewka gotowana	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml	5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 694 kcal, białko: 20,7g, tłuszcz: 25,7g, węglowodany: 99,3g	Gramatura	Kolacja 694 kcal, białko: 20,7g, tłuszcz: 25,7g, węglowodany: 99,3g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	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	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. Szynka z indyka	25g	5. Szynka z indyka	25g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 31.03.2016 r.- wtorek		Dieta lekkostrawna- 11.03.2026 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2254,3kcal; Białko: 81,8g; Węglowodany: 354,6g; w tym Cukry: 72,4g; Tłuszcze: 61,9g; NKT: 25,5 g; Błonnik: 32,7g; Sód: 3708,6mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2061,1kcal; Białko: 72,8 g; Węglowodany: 331,3g; w tym Cukry: 65,6g; Tłuszcze: 54,6g; NKT: 21,9g; Błonnik: 32g; Sód: 3226,8mg	
Śniadanie 955 kcal, białko: 33,7g, tłuszcz: 24,2g, węglowodany: 158,5g	Gramatura	Śniadanie 774 kcal, białko: 26g, tłuszcz: 20,8g, węglowodany: 128,1g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Kiełbasa krotoszyńska	75g	4. Kiełbasa krotoszyńska	75g
5. Pomidor	80g	5. Pomidor	80g
6. Kasza manna na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50% woda 40%, kasza manna (pszenica) 10%)	300ml	6. Kisiel (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)	200ml
7. Kisiel (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)	200ml		
Obiad 643 kcal, białko: 19,6g, tłuszcz: 19g, węglowodany: 99,2g	Gramatura	Obiad 631 kcal, białko: 18,3g, tłuszcz: 15,1g, węglowodany: 106,3g	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	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. 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	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	3. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 5%)	200ml
Kolacja 656 kcal, białko: 28,2g, tłuszcz: 18,7g, węglowodany: 96,9g	Gramatura	Kolacja 656 kcal, białko: 28,2g, tłuszcz: 18,7g, węglowodany: 96,9g	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony	50g	4. Schab parzony	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g	5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g	6. Jabłko	80g


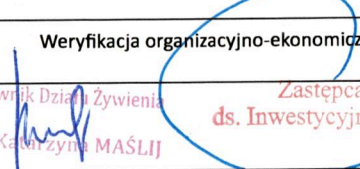
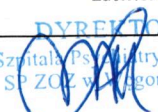


Dieta podstawowa:

Średnia podaż kalorii:	2317,5 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	97,9 g/d (16,9% energii)
Średnia podaż tłuszczu	66,7g/d (25,8% energii)
Średnia podaż węglowodanów	342,4g/d (57,3% energii)
Średnia zawartość NKT	26,2g/d
Średnia zawartość cukrów	62,8g/d

Dieta lekkostrawna:

Średnia podaż kalorii:	2100,8 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	88,9 g/d (16,9% energii)
Średnia podaż tłuszczu	59,6g/d (25,5% energii)
Średnia podaż węglowodanów	311,4g/d (57,6% energii)
Średnia zawartość NKT	23,7g/d
Średnia zawartość cukrów	53,6g/d

Opracował:	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:	Zatwierdził:
 Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451998915, REGON 520403534 tel: 505 033 072	 Kierownik Działu Żywności mgr Katarzyna MAŚLIŃSKA Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno - Technicznych mgr inż. Maciej Zmitrowicz	 DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SP ZOZ w Węgorzewie mgr Agnieszka Szalko