



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE 10-04-2026



DŻ.510.28.2026.KM

Jadłospis 11.04.2026 – 20.04.2026

Dieta podstawowa- 11.04.2016 r.- sobota		Dieta łatwostrawna - 11.04.2016 r.- sobota	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2276,2 kcal; Białko: 109,1g; Węglowodany: 317,6g; w tym Cukry: 64,6g; Tłuszcze: 69,2g; NKT: 32,4g; Błonnik: 22,9g; Sód: 3200mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2065,1 kcal; Białko: 99,3g; Węglowodany: 283,6g; w tym Cukry: 53,3g; Tłuszcze: 65g; NKT: 29,4g; Błonnik: 22,1g; Sód: 2977mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	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. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica drobiowa	75g	4. Polędwica drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
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(zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	Gramatura	Obiad	Gramatura
1. Zupa koperkowa (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 60%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, koperek 3%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	300ml	1. Zupa koperkowa (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 60%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, koperek 3%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	300ml
2. Kasza gryczana gotowana	150g	2. Kasza gryczana gotowana	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
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%,)	250 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 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 konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g	4. Polędwica sopočka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g	5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g	6. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 12.04.2026 r.- niedziela		Dieta łatwostrawna - 12.04.2026 r.- niedziela	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2443,7kcal; Białko: 108,2g; Węglowodany: 336,7g; w tym Cukry: 63,2g; Tłuszcze: 80g; NKT: 27,6g; Błonnik: 24,9g; Sód: 3563mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2119,9 kcal; Białko: 105,8g; Węglowodany: 287,1g; w tym Cukry: 49,8g; Tłuszcze: 65,4g; NKT: 24,8g; Błonnik: 21,7g; Sód: 3395mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko) 4. Jajecznica (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%) 5. Szyńka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 6. Jabłko 7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	200ml 150g 10g 100g 25g 80g 300ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko) 4. Jajecznica (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%) 5. Szyńka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 6. Jabłko	200ml 150g 10g 100g 25g 80g
Obiad	Gramatura	Obiad	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. Marchewka z groszkiem duszona (składniki: marchew 80%, groszek 19%, przyprawy (sól, pieprz) 1%) 5. Napój owocowy	300ml 150g 160g 100g 200ml	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 duszony (składniki: udo z kurczaka 100%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%) 4. Marchewka z groszkiem duszona (składniki: marchew 80%, groszek 19%, przyprawy (sól, pieprz) 1%) 5. Napój owocowy	300ml 150g 160g 100g 200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Pieczeń rzymska (zawiera: soja, jaja, seler, gorczyca, mleko) 5. Gruszka	250ml 150g 10g 75g 80g	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 5. Gruszka	250ml 150g 10g 75g 80g



Dieta podstawowa- 13.04.2016 r.- poniedziałek		Dieta łatwostrawna - 13.04.2016 r.- poniedziałek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2306,8kcal; Białko: 92,7g; Węglowodany: 368,5g; w tym Cukry: 55,5g; Tłuszcze: 56,7g; NKT: 24,7g; Błonnik: 31,1g; Sód: 2555mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2105,9kcal; Białko: 84g; Węglowodany: 322,8g; w tym Cukry: 41,4g; Tłuszcze: 57g; NKT: 23,9g; Błonnik: 28,7g; Sód: 2246mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto) 3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica) 4. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 5. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%) 6. Jabłko 7. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, , jaja kurze całe 1%)	200ml 150g 80g 10g 83g 80g 300ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto) 3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica) 4. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 5. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%) 6. Jabłko	200ml 150g 80g 10g 83g 80g
Obiad	Gramatura	Obiad	Gramatura
1. Zupa jarzynowa (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. Ziemniaki gotowane 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% 4. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	300ml 150g 120g 200ml	1. Zupa jarzynowa (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. Ziemniaki gotowane 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% 4. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	300ml 150g 120g 200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Pasta z fasoli z ogórkiem kiszonym (składniki: fasola biała sucha 43%, ogórek kiszony 28%, cebula 14%, musztarda (zawiera: gorczyca) 7%, olej rzepakowy 7%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%) 5. Pomidor	250 ml 150g 10g 100g 80g	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Pasta jajeczna z marchewką (składniki: jaja kurze całe 70%, jogurt naturalny (mleko) 15%, marchew 10%, olej rzepakowy 4%, koper 1%, sól biała, pieprz czarny) 5. Pomidor	250 ml 150g 10g 100g 80g



Dieta podstawowa- 14.04.2016 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2256,7kcal; Białko: 89g; Węglowodany: 333,4g; w tym Cukry: 78,1g; Tłuszcze: 66,7g; NKT: 26,3g; Błonnik: 27,9g; Sód: 4790mg

Śniadanie

	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
7. Kisiel (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)	200ml

Obiad

	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. Ziemniaki gotowane	150g
3. Klopsik w sosie koperkowym (duszony) (składniki: łopatka wieprzowa 50%, woda 25%, bułka pszenna 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, jaja kurze całe 4%, koperek 3%, mąka pszenna 1%, przyprawy (sól) 1%)	150g
4. Surówka z ogórków kiszonych 80g (składniki: ogórek kiszony 86%, cebula 10%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony 0%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml

Kolacja

	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Sałatka śledziowa (składniki: ziemniaki 35%, śledź (filet) 25%, marchew 22%, jabłko 11 %, majonez (jaja, gorczyca) 6%, koper ogrodowy 1%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)	100g
5. Jabłko	80g

Dieta łatwostrawna - 14.04.2016 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2157,9 kcal; Białko: 75,6g; Węglowodany: 339,9g; w tym Cukry: 67,6 g; Tłuszcze: 59g; NKT: 21g; Błonnik: 28,4g; Sód: 2496mg

Śniadanie

	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Kisiel (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)	200ml

Obiad

	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. Ziemniaki gotowane	150g
3. Klopsik w sosie koperkowym (duszony) (składniki: łopatka wieprzowa 50%, woda 25%, bułka pszenna 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, jaja kurze całe 4%, koperek 3%, mąka pszenna 1%, przyprawy (sól) 1%)	150g
4. Marchewka gotowana	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml

Kolacja

	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 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 16%, groszek zielony 10%, jabłko 8%, pietruszka korzeń 6%, jaja kurze całe 6%, kukurydza konserwowa 5%, seler korzeniowy 3%, sól 0%, pieprz czarny 0%.)	100g
5. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 15.04.2026 r.- środa		Dieta łatwostrawna - 15.04.2026 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2504,3kcal; Białko: 118,1g; Węglowodany: 347,9g; w tym Cukry: 47,6g; Tłuszcze: 75,9g; NKT: 29,8g; Błonnik: 31,2g; Sód: 3853 mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2422,2 kcal; Białko: 101 g; Węglowodany: 338,7 g; w tym Cukry: 34,7g; Tłuszcze: 77,4g; NKT: 29 g; Błonnik: 28,2g; Sód: 3632mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	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. Polędwica drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g	5. Polędwica drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g
7. Makaron na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 50 %, woda 40%, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 10 %)	300ml		
Obiad	Gramatura	Obiad	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	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. Ziemniaki gotowane	
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%)	150g
4. Warzywa duszone (marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 30%)	80g	4. Warzywa duszone (marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 30%)	90g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml	5. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	80g
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 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. Kiełbasa gotowana (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	100g	4. Parówki gotowane (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	150g
5. Ketchup (zawiera: seler, pszenica)	15g	5. Pomidor	80g
6. Papryka	50g		



Dieta podstawowa- 16.04.2026 r.- czwartek		Dieta łatwostrawna - 16.04.2026 r.- czwartek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2104,1 kcal; Białko: 101,5g; Węglowodany: 302g; w tym Cukry: 45,6g; Tłuszcze: 58,6g; NKT: 26,8g; Błonnik: 26,2g; Sód: 3260mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1900,4 kcal; Białko: 97 g; Węglowodany: 269,4g; w tym Cukry: 32,7 g; Tłuszcze: 51,9g; NKT: 22,6g; Błonnik: 24,5 g; Sód: 2830mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 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. Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g	4. Połędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g	5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml		
Obiad	Gramatura	Obiad	Gramatura
1. Zupa ogórkowa (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%)	300ml	1. Zupa zacierkowa (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. Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami (gotowany) (składniki: żołądki drobiowe 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 drobiowy z warzywami (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%)	160g
4. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml	4. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 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 z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g	4. Szynka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g	5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Sałata	20g	6. Sałata	80g



Dieta podstawowa- 17.04.2026 r.- piątek		Dieta łatwostrawna - 17.04.2026 r.- piątek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2274,3,8 kcal; Białko: 92,2g; Węglowodany: 353,2g; w tym Cukry: 55g; Tłuszcze: 58,5g; NKT: 21,7g; Błonnik: 28,6g; Sód: 2672mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2092,5 kcal; Białko: 82,8 g; Węglowodany: 322,4g; w tym Cukry: 51,5g; Tłuszcze: 56,2g; NKT: 21,3g; Błonnik: 29,3g; Sód: 2355mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 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 82% (zawiera: mleko)	10g	4. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
5. Twaróg (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko) 10%)	80g	5. Twaróg (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko) 10%)	83g
6. Dżem	30g	6. Dżem	80g
7. Jabłko	80g	7. Jabłko	
8. Kasza manna na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, kasza manna (pszenica) 12%)	300ml		
Obiad	Gramatura	Obiad	Gramatura
1. Barszcz ukraiński (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%.	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 gotowane (składniki: marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 30%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml	5. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 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 jajeczna z ogórkiem konserwowym (składniki: jaja kurze całe 55%, ogórek konserwowy (gorczyca , seler) 20%, jogurt naturalny (mleko) 8%, majonez (gorczyca , jaja) 7% koperek 3%, przyprawy (sól, pieprz) 2%	100g	4. Pasta jajeczna z koperkiem (składniki: jaja kurze całe 70%, jogurt naturalny (mleko) 15%, majonez (gorczyca , jaja) 10%, koperek 4%, sól 1%)	100g
5. Pomidor	80g	5. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 18.04.2016 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2413,9 kcal; Białko: 108,1g; Węglowodany: 331,3g; w tym Cukry: 66,8g; Tłuszcze: 77,8g; NKT: 33,2g; Błonnik: 23,5g; Sód: 4511mg

Śniadanie	Gramatura
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
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g
6. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, , jaja kurze całe 1%)	300ml

Obiad	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. Kasza gryczana gotowana	150g
3. Szyńka gotowana w sosie własnym (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%)	140g
4. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	80g
5. Napój owocowy	200ml

Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%,)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g

Dieta łatwostrawna - 18.04.2016 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2134,2 kcal; Białko: 94,6g; Węglowodany: 291,5g; w tym Cukry: 53,6g; Tłuszcze: 69,8g; NKT: 29,6g; Błonnik: 20,8g; Sód: 4392mg

Śniadanie	Gramatura
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
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g

Obiad	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. Kasza gryczana gotowana	150g
3. Szyńka gotowana w sosie własnym (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%)	140g
4. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	80g
5. Napój owocowy	200ml

Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%,)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 19.04.2026 r.- niedziela		Dieta łatwostrawna - 19.04.2026 r.- niedziela	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2409,3kcal; Białko: 94,2g; Węglowodany: 334,7g; w tym Cukry: 65,7g; Tłuszcze: 82g; NKT: 29,1g; Błonnik: 24,1g; Sód: 3776 mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1967,9 kcal; Białko: 80,7g; Węglowodany: 291,8g; w tym Cukry: 50,5g; Tłuszcze: 57,1g; NKT: 24,4g; Błonnik: 20,8g; Sód: 3586mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko) 4. Jajka gotowane na miękko (zawiera: jaja) 5. Majonez (zawiera: jaja, gorczyca) 6. Jabłko 7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	200ml 150g 10g 100g 15g 80g 300ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko) 4. Jajka gotowane na miękko (zawiera: jaja) 5. Jabłko	200ml 150g 10g 100g 80g
Obiad	Gramatura	Obiad	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. Pulpety w sosie pomidorowym (duszone) (składniki: łopatka wieprzowa 55%, woda 20%, bułka pszenna 8%, jaja kurze całe 4%, koncentrat pomidorowy 10%, przyprawy (sól, pieprz) 2%, mąka pszenna 1%) 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	300ml 150g 150g 80g 200ml	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. Pulpety w sosie pomidorowym (duszone) (składniki: łopatka wieprzowa 55%, woda 20%, bułka pszenna 8%, jaja kurze całe 4%, koncentrat pomidorowy 10%, przyprawy (sól, pieprz) 2%, mąka pszenna 1%) 4. Kalafior gotowany 5. Napój owocowy	300ml 150g 150g 80g 200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Szynka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 5. Serek topiony (zawiera: mleko) 6. Jabłko	250ml 150g 10g 50g 17g 80g	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%), 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Szynka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 5. Serek topiony (zawiera: mleko) 6. Jabłko	250ml 150g 10g 50g 17g 80g



Dieta podstawowa- 20.04.2016 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2371,7kcal; Białko: 102,9g; Węglowodany: 368,2g; w tym Cukry: 48,7g; Tłuszcze: 58,4g; NKT: 22,1g; Błonnik: 28,9g; Sód: 2736mg

Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%),	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g
4. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
5. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g 80g
6. Jabłko	
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml

Obiad	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 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml

Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (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

Dieta łatwostrawna - 20.04.2016 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2208,3kcal; Białko: 92,4g; Węglowodany: 360,4g; w tym Cukry: 37,8g; Tłuszcze: 48,1g; NKT: 17,2g; Błonnik: 26,2g; Sód: 2191mg

Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%),	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g
4. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
5. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g 80g
6. Jabłko	

Obiad	Gramatura
1. Zupa makaronowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 70%, makaron pszenny dwujęcny (pszenica) 15%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 10%, ziemniaki 4%, pietruszka liście 1%, sól 0% 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 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml

Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (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



**SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE**

Dieta podstawowa:

Średnia podaż kalorii:	2337,9 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	102,1 g/d (17,4% energii)
Średnia podaż tłuszczu	68,5g/d (26,4% energii)
Średnia podaż węglowodanów	339,8g/d (56,2% energii)
Średnia zawartość NKT	27,6g/d
Średnia zawartość cukrów	59,6g/d

Dieta łatwostrawna:

Średnia podaż kalorii:	2111,6 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	92,8 g/d (17,5% energii)
Średnia podaż tłuszczu	61,2g/d (26,1% energii)
Średnia podaż węglowodanów	307,1g/d (56,4% energii)
Średnia zawartość NKT	24,8g/d
Średnia zawartość cukrów	47,5g/d

Opracował:	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:	Zatwierdził:
Dietetyk Karolina Gotlińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 845 19889 15, REGON: 520403534 tel: 505 033 072	Kierownik Działu Żywnienia <i>[Signature]</i> mgr Katarzyna MAŚLIJ	Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno - Technicznych <i>[Signature]</i> mgr inż. Maciej Zmitrowicz Z upoważnienia Dyrektora Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Węgorzewie

