



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
w WĘGORZEWIE

SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
Szpitalny Publiczny
Skład Opieki Zdrowotnej w Węgorzewie

06-05-2026

Ldz. *[signature]* Podpis *[signature]*

DŻ.510.33.2026.WK

Jadłospis 11.05.2026 – 20.05.2026

Dieta podstawowa- 11.05.2026 r.- poniedziałek		Dieta łatwostrawna - 11.05.2026 r.- poniedziałek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2389,7 kcal; Białko: 101g; Węglowodany: 354g; w tym Cukry: 51,8g; Tłuszcze: 67,1g; NKT: 23,5g; Błonnik: 23,9g; Sód: 2652mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2250,8kcal; Białko: 91,3g; Węglowodany: 348g; w tym Cukry: 38,5g; Tłuszcze: 58,5g; NKT: 18,8g; Błonnik: 22,5g; Sód: 2157mg	
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. 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%)	80g
6. Dżem	30g	6. Dżem	30g
7. Jabłko	80g	7. Jabłko	80g
8. Makaron na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 13 %)	300ml		
Obiad	Gramatura	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	1. Zupa makaronowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 67%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 14%, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 13%, ziemniaki 4%, pietruszka liście 1%, przyprawy (liść lauowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz czarny) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g	2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kotlet z ryżu i mięsa w sosie pomidorowym z warzywami (duszone) (składniki: łopatka wieprzowa 40%, ryż biały 10%, koncentrat pomidorowy 12%, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, cebula) 14%, jaja kurze całe 6%, woda 12%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól, pieprz) 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 lauowy) 1%)	120g
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	Gramatur	Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200 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. Szprot w pomidorach (zawiera: ryby)	160g	4. Szprot w pomidorach (zawiera: ryby)	160g
5. Pomidor	80g	5. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 12.05.2026 r.- wtorek		Dieta łatwostrawna - 12.05.2026 r.- wtorek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2265,4kcal; Białko: 83,1g; Węglowodany: 335,6g; w tym Cukry: 68,9g; Tłuszcze: 71,3g; NKT: 24,3g; Błonnik: 25,6g; Sód: 2531,4mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2014,9 kcal; Białko: 70,3g; Węglowodany: 301,6g; w tym Cukry: 55,4g; Tłuszcze: 59g; NKT: 20,7g; Błonnik: 23,5g; Sód: 2408mg	
Śniadanie	Gramatura	Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 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. Pieczeń rzymska (zawiera: soja, jaja, seler, gorczyca, mleko)	75g	4. Pieczeń rzymska (zawiera: soja, jaja, 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	6. Kisiel (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)	200ml
7. Kisiel (składniki: woda 81%, kisiel w proszku 19%)	200ml		
Obiad	Gramatura	Obiad	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, sól biała , pieprz czarny mielony, liść laurowy) 1%)	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, sól biała , pieprz czarny mielony, liść laurowy) 1%)	300ml
2. Pyzy ziemniaczane w sosie z warzywami (składniki ziemniaki 40%, mąka pszenna 10%, marchew 10%, cebula 8%, seler korzeniowy 4%, pietruszka korzeń 3%, jaja kurze całe 4%, olej rzepakowy 4%, woda 15%, przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól) 2%)	250g	2. Pyzy ziemniaczane w sosie z warzywami (składniki ziemniaki 40%, mąka pszenna 10%, marchew 10%, cebula 8%, seler korzeniowy 4%, pietruszka korzeń 3%, jaja kurze całe 4%, olej rzepakowy 4%, woda 15%, przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól) 2%)	250g
3. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml	3. 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%)	200 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200 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 kanapkowa z wędliny (składniki: wędliny wieprzowe i drobiowe (schab parzony, szynka konserwowa, szynka wędzona) 75%, majonez (jaja, gorczyca) 15%, ogórek kiszony 9%, koperek 1%)	100g	4. Pasta kanapkowa z wędliny (składniki: wędliny wieprzowe i drobiowe (schab parzony, szynka konserwowa, szynka wędzona) 70%, majonez (jaja, gorczyca) 10%, ogórek kiszony 9%, koperek 1%)	100g
5. Papryka	50g	5. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 13.05.2026 r.- środa		Dieta łatwostrawna - 13.05.2026 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2401,4kcal; Białko: 119,6g; Węglowodany: 349,2g; w tym Cukry: 56,7g; Tłuszcze: 63,5g; NKT: 27,3g; Błonnik: 27,6g; Sód: 4028 mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2490,2 kcal; Białko: 98,2 g; Węglowodany: 338,3 g; w tym Cukry: 38,4g; Tłuszcze: 86,4g; NKT: 34 g; Błonnik: 23,2g; Sód: 3647mg	
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. Jabłko	80g	6. Pomidor	80g
7. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, , jaja kurze całe 1%)	300ml		
Obiad	Gramatura	Obiad	Gramatura
1. Żurek (składniki: zakwas żytni 25%, bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 30%, ziemniak 13%, kielbasa 6%, jaja kurze całe 5%, (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 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	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%)	90g	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%)	90g
4. Surówka z buraczków (składniki: buraki gotowane 91%, cebula 5%, olej rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%)	80g	4. Surówka z buraczków (składniki: buraki gotowane 91%, cebula 5%, olej rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%)	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%)	200 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200 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. Kielbasa gotowana (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	140g	4. Parówki gotowane (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	150g
5. Ketchup (zawiera: seler, pszenica)	15g	5. Pomidor	80g
6. Pomidor	80g		



Dieta podstawowa- 14.05.2026 r.- czwartek		Dieta łatwostrawna - 14.05.2026 r.- czwartek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2111 kcal; Białko: 105,1g; Węglowodany: 278,7g; w tym Cukry: 44,4g; Tłuszcze: 67,7g; NKT: 26,1g; Błonnik: 23,1g; Sód: 3432mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1904,3 kcal; Białko: 111,3g; Węglowodany: 254g; w tym Cukry: 32,1 g; Tłuszcze: 53,2g; NKT: 22,7g; Błonnik: 23,9 g; Sód: 2362mg	
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. Polędwica 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 pomidorowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 64%, koncentrat pomidorowy 12%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 12% , ryż biały 8%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, (pieprz czarny mielony, sól biała) 1%)	300ml	1. Zupa pomidorowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 64%, koncentrat pomidorowy 12%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 12% , ryż biały 8%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, (pieprz czarny mielony, sól biała) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g	2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Wątróbki drobiowe z cebulą (smażone) (składniki: wątróbka drobiowa 74%, cebula 17%, olej rzepakowy 8%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	150g	3. Schab duszony w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy 78%, woda 15%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 2%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 1%, cebula 1%)	160g
4. Surówka z ogórków kiszonych (składniki: ogórek kiszony 86%, cebula 10%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony 0%)	80g	4. Warzywa duszone (składniki: marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 20%, groszek zielony 10%)	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%)	200 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200 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 (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g	4. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g	5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Sałata	20g	6. Sałata	20g



Dieta podstawowa- 15.05.2026 r.- piątek		Dieta łatwostrawna - 15.05.2026 r.- piątek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2332 kcal; Białko: 98,2g; Węglowodany: 357,8g; w tym Cukry: 44,5g; Tłuszcze: 61,9g; NKT: 23,9g; Błonnik: 29,2g; Sód: 3106mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2146,1kcal; Białko: 85,6 g; Węglowodany: 351,3g; w tym Cukry: 31,8g; Tłuszcze: 49g; NKT: 20g; Błonnik: 26,3g; Sód: 2637mg	
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 ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g	5. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g
6. Jabłko	80g	6. Jabłko	80g
7. Kasza manna na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, kasza manna (pszenica) 12%)	300ml		
Obiad	Gramatura	Obiad	Gramatura
1. Zupa fasolowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 63 %, fasola biała nasiona suche 14% , mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 13%, ziemniaki 10 %, boczek surowy bez kości (smażony) 3%, (liść laurowy, majeranek, sól biała, pieprz czarny mielony) 1%).	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, liść laurowy, sól biała, pieprz czarny mielony) 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. Kalafior gotowany	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%)	200 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200 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 ziemniaczana (składniki: ziemniaki 65%, ogórek kiszony 15%, majonez 7% (jaja , gorczyca), jogurt naturalny (mleko) 7%, cebula 4%, koper ogrodowy 2%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)	100g	4. Sałatka ziemniaczana (składniki: ziemniaki 65%, ogórek kiszony 15%, majonez 7% (jaja , gorczyca), jogurt naturalny (mleko) 7%, cebula 4%, koper ogrodowy 2%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)	100g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g	5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 16.05.2016 r.- sobota		Dieta łatwostrawna - 16.05.2016 r.- sobota	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2208,4 kcal; Białko: 95,5g; Węglowodany: 311g; w tym Cukry: 66,8g; Tłuszcze: 69,2g; NKT: 31,5g; Błonnik: 21,4g; Sód: 4032mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2034,4 kcal; Białko: 86,2g; Węglowodany: 288,6g; w tym Cukry: 54,3g; Tłuszcze: 64,1g; NKT: 28,5g; Błonnik: 22,1g; Sód: 3917mg	
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. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g	4. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g	5. Pomidor	80g
6. Ryż na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały gotowany 13 %)	300ml		
Obiad	Gramatura	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	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	2. Kasza gryczana gotowana	150g
3. Rumsztyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna , 4%, przyprawy (sól, pieprz) 1%	90g	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 (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. Napój owocowy	200ml	5. Napój owocowy	200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%,)	200 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%,)	200 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 (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g	4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g	5. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g
6. Jabłko	80g	6. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 17.05.2026 r.- niedziela		Dieta łatwostrawna - 17.05.2026 r.- niedziela	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2286,4kcal; Białko: 109,9g; Węglowodany: 303,2g; w tym Cukry: 61,5g; Tłuszcze: 76,3g; NKT: 26g; Błonnik: 22,7g; Sód: 3570 mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1904,6kcal; Białko: 99,6g; Węglowodany: 275,3g; w tym Cukry: 52,2g; Tłuszcze: 57,1g; NKT: 19,5g; Błonnik: 22,8g; Sód: 2805mg	
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. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4. Jajka gotowane na miękko (zawiera: jaja)	50g	4. Jajka gotowane na miękko (zawiera: jaja)	50g
5. Majonez (zawiera: jaja, gorczyca)	15g	5. Szynka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
6. Szynka wędzona (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g	6. Jabłko	80g
7. Jabłko	80g		
8. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml		
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%)	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 duszony (składniki: udo z kurczaka 94%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%)	160g	3. Kurczak duszony (składniki: udo z kurczaka 94%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%)	160g
4. Surówka czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona 75%, marchew 13%, jabłko 8%, olej rzepakowy 2%, sok z cytryny 1,5%, sól 0,5%)	80g	4. Marchew gotowana	80g
5. Napój owocowy	200ml	5. Napój owocowy	200ml
Kolacja	Gramatura	Kolacja	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. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g	3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g	4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g	5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Ogórek konserwowy	80g	6. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 18.05.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2467,1kcal; Białko: 95,9g; Węglowodany: 381,4g; w tym Cukry: 49g; Tłuszcze: 66,2g; NKT: 26g; Błonnik: 26,6g; Sód: 3820mg

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 (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko) 10%)	80g
6. Miód	25g
7. Jabłko	80g
8. Makaron na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 13 %)	300ml

Obiad	Gramatura
1. Krupnik (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 15%, kasza jęczmienna 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, pietruszka liście) 1%	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
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%)	150g
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 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml

Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200 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. Pomidor	80g

Dieta łatwostrawna - 18.05.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2217,5kcal; Białko: 80,5g; Węglowodany: 346,1g; w tym Cukry: 35g; Tłuszcze: 61,2g; NKT: 22,4g; Błonnik: 26,8g; Sód: 2347mg

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 (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko) 10%)	80g
6. Miód	25g
7. Jabłko	80g

Obiad	Gramatura
1. Krupnik (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 15%, kasza jęczmienna 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, pietruszka liście) 1%	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
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%)	150g
4. Kalafior gotowany	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%)	200 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. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 19.05.2026 r.- wtorek		Dieta łatwostrawna - 19.05.2026 r.- wtorek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2133,2kcal; Białko: 97,9g; Węglowodany: 298,2g; w tym Cukry: 52,4g; Tłuszcze: 64,7g; NKT: 27,8g; Błonnik: 26,3g; Sód: 2462mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1901,5 kcal; Białko: 93,8g; Węglowodany: 271,7g; w tym Cukry: 38,8g; Tłuszcze: 53,8g; NKT: 23,8g; Błonnik: 27,9g; Sód: 2311mg	
Śniadanie	Gramatur	Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 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. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g	4. Polędwica 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 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. Pieczeń rzymska (pieczona) (składniki: szynka wieprzowa 67%, bułki pszenne zwykłe (pszenica) 13%, jaja kurze całe 10%, bułka tarta (pszenica) 10%, sól biała 0%)	90g	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%)	160g
4. Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała 81%, marchew 13%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0,5%, pieprz czarny mielony 0,5%)	80g	4. 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%)	200 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200 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. Ryż z jabłkami i cynamonem (składniki: mleko spożywcze 2 % tłuszczu 53%, ryż biały 19 %, jabłko 27 %, cynamon 1%)	100g	4. Ryż z jabłkami i cynamonem (składniki: mleko spożywcze 2 % tłuszczu 53%, ryż biały 19 %, jabłko 27 %, cynamon 1%)	100g
5. Schab parzony	50g	5. Schab parzony	25g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 20.05.2026 r.- środa		Dieta łatwostrawna - 20.05.2026 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2556kcal; Białko: 110,1g; Węglowodany: 347,3g; w tym Cukry: 51,5g; Tłuszcze: 84,7g; NKT: 34,9g; Błonnik: 25,5g; Sód: 5166mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2597,2kcal; Białko: 106,1g; Węglowodany: 345,1g; w tym Cukry: 42,3g; Tłuszcze: 91,9g; NKT: 35,6 g; Błonnik: 25,2g; Sód: 4955mg	
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. Jabłko	80g	6. Jabłko	80g
7. Kasza manna na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, kasza manna (pszenica) 12%)	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 biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny) 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	150g
3. Szynka gotowana w sosie własnym (składniki: szynka wieprzowa 70%, woda 20%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 2%, cebula 2%)	160g	3. Szynka gotowana w sosie własnym (składniki: szynka wieprzowa 70%, woda 20%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 2%, cebula 2%)	160g
4. Marchewka z groszkiem duszona (składniki: marchew 80%, groszek zielony 19%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	80g	4. Marchewka z groszkiem duszona (składniki: marchew 80%, groszek zielony 19%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	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%)	200 ml	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200 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. Pasztetowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	100g	4. Parówki gotowane (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	150g
5. Pomidor	80g	5. Pomidor	80g



Dieta podstawowa:

Średnia podaż kalorii:	2335,2 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	101,6 g/d (17,4% energii)
Średnia podaż tłuszczu	70g/d (30% energii)
Średnia podaż węglowodanów	334,7g/d (52,6% energii)
Średnia zawartość NKT	27,6g/d
Średnia zawartość cukrów	53,7g/d

Dieta łatwostrawna:

Średnia podaż kalorii:	2172,6 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	92,7 g/d (17,1% energii)
Średnia podaż tłuszczu	64,9g/d (26,9% energii)
Średnia podaż węglowodanów	314,6g/d (56% energii)
Średnia zawartość NKT	25,4g/d
Średnia zawartość cukrów	41g/d

Opracował:	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:	Zatwierdził:
Dietetyk Karolina Galińska ul. Turystyczna 4, 16-100 Węgorzewo NIP: 8451963816, REGON 1420403534 tel: 505 033 072	w/z Wojciech Kufak <i>[Signature]</i> Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno - Technicznych mgr inż. Maciej Zmitrowicz	<i>[Signature]</i> mgr Agnieszka Szańko

0 6 MAJ 2026

