



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE



DŻ.510.41.2026.KM

Jadłospis 11.06.2026 – 20.06.2026

Dieta podstawowa- 11.06.2026 r.- czwartek		Dieta łatwostrawna - 11.06.2026 r.- czwartek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2251,5 kcal; Białko: 96,3g; Węglowodany: 335g; w tym Cukry: 46,7g; Tłuszcze: 62,4g; NKT: 28,3g; Błonnik: 25,2g; Sód: 3126mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2023,7 kcal; Białko: 84,2g; Węglowodany: 299,5g; w tym Cukry: 33,5 g; Tłuszcze: 58g; NKT: 23,7g; Błonnik: 24,4 g; Sód: 2714mg	
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 wędzona (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g	4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g	5. Jabłko	80g
6. Kasza manna na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, kasza manna (pszenica) 12%)	300ml		
Obiad	Gramatura	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	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	2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Klopsik w sosie koperkowym (pieczony) (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 (pieczony) (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. Placki z jabłkami (pieczone) (składniki: jabłko 42%, mąka pszenna 35%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 12%, jaja kurze całe 8%, cukier 2%, olej rzepakowy 1%)	100g	4. Placki z jabłkami (pieczone) (składniki: jabłko 42%, mąka pszenna 35%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 12%, jaja kurze całe 8%, cukier 2%, olej rzepakowy 1%)	100g
5. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g	5. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g

Dieta podstawowa - 12.06.2026 r - piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
 Wartość energetyczna: 2173,4 kcal; Białko: 94,8g; Węglowodany: 334,9g; w tym Cukry: 41,7g; Tłuszcze: 57,1g;
 NKT: 20,3g; Błonnik: 34,6g; Sód: 2586mg

Dieta łatwostrawna - 12.06.2026 r - piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
 Wartość energetyczna: 2081,3kcal; Białko: 84,6 g; Węglowodany: 325,4g; w tym Cukry: 26,9g; Tłuszcze: 53,4g;
 NKT: 21,7g; Błonnik: 24g; Sód: 2404mg

Śniadanie		Obiad		Kolacja	
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (awiera: pszenica) 3. Bułka pszenna (awiera: pszenica) 4. Masto prawdziwe 82% (awiera: mleko) 5. Twaróg ze szezypiorkiem i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy półtusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, rzodkiewka 3%, szezypiorek 2%) 6. Jabłko	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (awiera: pszenica) 3. Bułka pszenna (awiera: pszenica) 4. Masto prawdziwe 82% (awiera: mleko) 5. Twaróg ze szezypiorkiem i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy półtusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, rzodkiewka 3%, szezypiorek 2%) 6. Jabłko	1. Zupa grysikowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 70%, kasza manna (pszenica) 20%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 14%, (liść laurowy, liść laurowy, sól biała, pieprz czarny mielony) 1%) 2. Ziemniaki gotowane 3. Kotlet rybny (pieczony) (składniki: morszczuk filet bez skóry mrożony 67%, jaja kurze cate 11%, bułka tarta (pszenica) 17%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%) 4. Kalafior gotowany 5. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	1. Grochówka (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, groch suchy tuskany 14%, ziemniaki 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 8%, boczek surowy bez kości 3%, (liść laurowy, ziele angielskie, majeranek suszony, pieprz czarny, sól biała) 1%) 2. Ziemniaki gotowane 3. Kotlet rybny (pieczony) (składniki: morszczuk filet bez skóry mrożony 67%, jaja kurze cate 11%, bułka tarta (pszenica) 17%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%) 4. Surówka z kapusty kiszona] (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%) 5. Kompot z owoców mrożonych (woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (awiera: pszenica) 3. Masto prawdziwe 82% (awiera: mleko) 4. Sałatka ryżowa (składniki: ryż biały 25%, ser twardy (awiera: mleko) 41%, marchew 14%, kukurudzka konserwowa 14%, majonez (jaja , gorczyca) 7%, sól, pieprz czarny 0%) 5. Pomidor	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (awiera: pszenica) 3. Masto prawdziwe 82% (awiera: mleko) 4. Pasta z zielonego groszku (składniki: groszek zielony konserwowy 70%, cebula 12%, olej rzepakowy 6%, musztarda (gorczyca) 6%, pietruszka liście 5%, (sól biała, pieprz czarny) 1%) 5. Pomidor
Gramatura	Gramatura	Gramatura	Gramatura	Gramatura	Gramatura
200ml	300ml	200ml	300ml	200 ml	200 ml
100g	80g	90g	80g	10g	10g
80g	150g	150g	150g	150g	150g
83g	90g	90g	90g	10g	10g
80g	80g	80g	80g	100g	100g
10g	83g	83g	83g	100g	100g
83g	80g	80g	80g	25g	25g
80g	80g	80g	80g	80g	80g



Dieta podstawowa- 13.06.2016 r.- sobota		Dieta łatwostrawna - 13.06.2016 r.- sobota	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2301,6 kcal; Białko: 101,9g; Węglowodany: 324,8g; w tym Cukry: 65,1g; Tłuszcze: 70,9g; NKT: 30,8g; Błonnik: 21,7g; Sód: 2637mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1984,5 kcal; Białko: 94,5g; Węglowodany: 291,4g; w tym Cukry: 52,7g; Tłuszcze: 53,3g; NKT: 25,1g; Błonnik: 21,8g; Sód: 2904mg	
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. Pieczeń rzymska (zawiera: jaja, seler, gorczyca, mleko)	75g	4. Polędwica drobiowa (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	75g
5. Pomidor	80g	5. Pomidor	80g
6. Ryż na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały 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 jęczmienna		2. Kasza jęczmienna	
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	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 z białej kapusty (składniki: kapusta biała 81%, marchew 13%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0,5%, pieprz czarny mielony 0,5%)	80g	4. Warzywa duszone (składniki: marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 20%, groszek zielony 10%)	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. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g	5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Gruszka	80g	6. Gruszka	80g

Dieta podstawowa - 14.06.2026 r. - niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
Wartość energetyczna: 2311,4kcal; Białko: 106,3g; Węglowodany: 305,4g; w tym Cukry: 62,6g; Tłuszcze: 79,7g;
NKT: 26,6g; Błonnik: 24g; Sód: 2602mg

Śniadanie

1.	Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%),	200ml
2.	Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3.	Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4.	Jajka gotowane na miękko (zawiera: jaja)	50g
5.	Majonez (zawiera: jaja, gorczyca)	15g
6.	Szynka wędzona (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	50g
7.	Jabłko	80g
8.	Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml

Obiad

1.	Rosół z makaronem (składniki: bulion drobiowy 68 %, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 17% makaron pszenny dwujajeczny 13% (pszenica), pietruszka liście 1%, przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, sól biała) 1%)	300ml
2.	Ziemniaki gotowane	150g
3.	Kurczak pieczony (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 90%, olej rzepakowy 9%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%)	160g
4.	Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	80g
5.	Napój owocowy	200ml

Kolacja

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.	Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5.	Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6.	Jabłko	80g

Dieta łatwostrawna - 14.06.2026 r. - niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
Wartość energetyczna: 1900,2kcal; Białko: 97g; Węglowodany: 275,3g; w tym Cukry: 50,2g; Tłuszcze: 51,2g;
NKT: 20,5g; Błonnik: 23,6g; Sód: 2754mg

Śniadanie

1.	Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%),	200ml
2.	Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3.	Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4.	Jajka gotowane na miękko (zawiera: jaja)	50g
5.	Poledwica sopočka (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	50g
6.	Jabłko	80g

Obiad

1.	Rosół z makaronem (składniki: bulion drobiowy 68 %, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 17% makaron pszenny dwujajeczny 13% (pszenica), pietruszka liście 1%, przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, sól biała) 1%)	300ml
2.	Ziemniaki gotowane	150g
3.	Kurczak duszony (składniki: udo z kurczaka 94%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%)	160g
4.	Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	80g
5.	Napój owocowy	200ml

Kolacja

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.	Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5.	Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6.	Jabłko	80g

Gramatura

Gramatura



Dieta podstawowa- 15.06.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2486,4kcal; Białko: 99,8g; Węglowodany: 355,9g; w tym Cukry: 61,8g; Tłuszcze: 79,7g;

NKT: 25,6g; Błonnik: 30,6g; Sód: 3761mg

Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%),	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	100g
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. Dżem	30g
7. Jabłko	80g
8. Płatki kukurydziane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki kukurydziane 13%)	300ml

Obiad	Gramatura
1. Zupa jarzynowa (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 13%, kalafior 3%, brokuły 3%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, pietruszka liście 1%, koper ogrodowy 1%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Wątróbki drobiowe z cebulą (smażone) (składniki: wątróbka drobiowa 74%, cebula 17%, olej rzepakowy 8%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	150g
4. Surówka z ogórków kiszonych (składniki: ogórek kiszony 86%, cebula 10%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony 0%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (składniki: 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, pieprz czarny.)	100g
5. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	25g
6. Jabłko	80g

Dieta łatwostrawna - 15.06.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2032kcal; Białko: 85g; Węglowodany: 292,4g; w tym Cukry: 46,5g; Tłuszcze: 63g;

NKT: 22,6g; Błonnik: 26,2g; Sód: 2081mg

Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%),	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	100g
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. Dżem	30g
7. Jabłko	80g

Obiad	Gramatura
1. Zupa jarzynowa (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 13%, kalafior 3%, brokuły 3%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, pietruszka liście 1%, koper ogrodowy 1%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
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. Kompot z owoców mrożonych (składniki: 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, pieprz czarny.)	100g
5. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	25g
6. Jabłko	80g

Dieta łatwostrawna - 16.06.2026 r. - wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
Wartość energetyczna: 2054,1 kcal; Białko: 88,6g; Węglowodany: 251,8g; w tym Cukry: 23g; Tłuszcze: 79,9g; NKT: 31,7g; Błonnik: 21,3g; Sód: 4075mg

Dieta podstawowa - 16.06.2026 r. - wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
Wartość energetyczna: 2107,7kcal; Białko: 92,5g; Węglowodany: 274,5g; w tym Cukry: 36,7g; Tłuszcze: 74,9g; NKT: 32g; Błonnik: 23,8g; Sód: 4075mg

Śniadanie		Obiad		Kolaćca	
Gramatura	Gramatura	Gramatura	Gramatura	Gramatura	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (zawiera: pszemca) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Polędwica sopočka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 5. Jabłko	1. Zupa zacierkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 16% ziemniaki 15%, mąka pszenna 6g , jaja kurze całe 2%, koper ogrodowy 1%) 2. Ziemniaki gotowane 3. Rumczyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna , 4%, przyprawy (sól, pieprz) 1% 4. Sałata ze śmietaną i jogurtem (składniki: sałata 55%, rzodkiewka 25%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, jogurt naturalny (mleko) 5%, szczypiorek 4%, przyprawy (sól) 1%) 5. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (zawiera: pszemca) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Parówki gotowane (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 5. Pomidor	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (zawiera: pszemca) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Pasztetowa (zawiera: soja, gluten, gorczyca, mleko) 5. Papryka	1. Zupa pieczarkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60%, piecarki świeże 15 %, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 10%, ziemniaki 9%, śmietana 18% (mleko) 5%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 1%) 2. Ziemniaki gotowane 3. Rumczyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna , 4%, przyprawy (sól, pieprz) 1% 4. Sałata ze śmietaną i jogurtem (składniki: sałata 55%, rzodkiewka 25%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, jogurt naturalny (mleko) 5%, szczypiorek 4%, przyprawy (sól) 1%) 5. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (zawiera: pszemca) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Pasztetowa (zawiera: soja, gluten, gorczyca, mleko) 5. Papryka



Dieta podstawowa- 17.06.2026 r.- środa		Dieta łatwostrawna - 17.06.2026 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2436,7 kcal; Białko: 120,9g; Węglowodany: 313,3g; w tym Cukry: 51,6g; Tłuszcze: 81,7g; NKT: 29,7g; Błonnik: 23,5g; Sód: 2102mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2397,8kcal; Białko: 96,6g; Węglowodany: 334,1g; w tym Cukry: 36g; Tłuszcze: 78,7g; NKT: 32,1 g; Błonnik: 24,2g; Sód: 3534mg	
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)	100g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
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 (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g	5. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
6. Jabłko	80g	6. Jabłko	80g
7. Ryż na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały 13 %)	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, pieprz czarny)	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 30% tłuszczu (mleko) 10%, olej rzepakowy 4%, (pietruszka liście, sól biała, pieprz czarny, majeranek) 1%)	160g	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 30% tłuszczu (mleko) 10%, olej rzepakowy 4%, (pietruszka liście, sól biała, pieprz czarny, majeranek) 1%)	160g
4. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml	4. Kompot z owoców mrożonych (składniki: 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. Szprot w pomidorach (zawiera: ryby)	160g	4. Szprot w pomidorach (zawiera: ryby)	160g
5. Pomidor	80g	5. Pomidor	80g

Dieta podstawowa - 18.06.2026 r. - czwartek		Dieta łatwostrawna - 18.06.2026 r. - czwartek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2336,1 kcal; Białko: 86,6g; Węglowodany: 382,1g; w tym Cukry: 59,3g; Tłuszcze: 58g; NKT: 22,8g; Błonnik: 32,9g; Sód: 2483mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1991,9 kcal; Białko: 75,7g; Węglowodany: 338,4g; w tym Cukry: 45,7 g; Tłuszcze: 43g; NKT: 16,8g; Błonnik: 30,3g; Sód: 2717mg	
Śniadanie Gramatura		Śniadanie Gramatura	
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Poledwica drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 5. Gruszka 6. Budyn (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, skrobia ziemniaczana 8%, cukier 6%, cukier waniliinowy 1%)		1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Poledwica drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 5. Gruszka 6. Budyn (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, skrobia ziemniaczana 8%, cukier 6%, cukier waniliinowy 1%)	
Obiad Gramatura		Obiad Gramatura	
1. Zupa gryskowa (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%) 2. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli (składniki: ziemniaki 69%, skrobia ziemniaczana 10%, cebula 10%, jajka kurze całe 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól, pieprz) 1%) 3. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)		1. Zupa gryskowa (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%) 2. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli (składniki: ziemniaki 69%, skrobia ziemniaczana 10%, cebula 10%, jajka kurze całe 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól, pieprz) 1%) 3. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	
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. Szyńka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) 5. Pomidor		1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%) 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) 4. Pieczeń rymska (zawiera: jajka, seler, gorczyca, mleko) 5. Pomidor	



Dieta podstawowa- 19.06.2026 r.- piątek		Dieta łatwostrawna - 19.06.2026 r.- piątek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2150,9 kcal; Białko: 96,7g; Węglowodany: 318,1g; w tym Cukry: 44g; Tłuszcze: 58,6g; NKT: 26,6g; Błonnik: 23,8g; Sód: 3428mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1922,1kcal; Białko: 85,3 g; Węglowodany: 289g; w tym Cukry: 38g; Tłuszcze: 51,8g; NKT: 25,3g; Błonnik: 26,1g; Sód: 2461mg	
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)	100g	2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
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. Barszcz ukraiński (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 56%, ziemniaki 15%, mieszanka warzywna (marchew, pietruszka, seler korzeniowy , cebula) 10%, buraki 8%, kapusta biała 5%, fasola biała sucha 4%, boczek surowy bez kości 1%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny) 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 ogórków kiszonych (składniki: ogórek kiszony 86%, cebula 9%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony 1%)	80g	4. Marchewka z groszkiem duszona (składniki: marchew 80%, groszek zielony 19%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)	200ml	5. Kompot z owoców mrożonych (składniki: 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. 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. Ser twardy (zawiera: mleko)	50g	5. Ser twardy (zawiera: mleko)	50g
6. Pomidor	80g	6. Pomidor	80g



Dieta podstawowa - 20.06.2016 r. - sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
Wartość energetyczna: 2330 kcal; Białko: 98,6g; Węglowodany: 318,5g; w tym Cukry: 67,8g; Tłuszcze: 79,1g;
NKT: 32,4g; Błonnik: 22,5g; Sód: 2720mg

Dieta łatwostrawna - 20.06.2016 r. - sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
Wartość energetyczna: 2079,5kcal; Białko: 85,8g; Węglowodany: 284,5g; w tym Cukry: 54,3g; Tłuszcze: 71,5g;
NKT: 28,8g; Błonnik: 20,4g; Sód: 2597mg

Śniadanie		Obiad		Kolaćca	
Gramatura	Gramatura	Gramatura	Gramatura	Gramatura	Gramatura
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)	1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)	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%)	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%)	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%),	1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%),
2. Chleb pszenny (awiera: pszenica)	2. Chleb pszenny (awiera: pszenica)	2. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 40% [jaja], topatka więprzowa mielona 25%, woda 10%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 8%, olej rzepakowy 3%, mąka pszenna typ 550 3%, czarny, oregano suszone, bazylia suszona) 1%	2. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 40% [jaja], topatka więprzowa mielona 25%, woda 10%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 8%, olej rzepakowy 3%, mąka pszenna typ 550 3%, czarny, oregano suszone, bazylia suszona) 1%	2. Chleb pszenny (awiera: pszenica)	2. Chleb pszenny (awiera: pszenica)
3. Masło prawdziwe 82% (awiera: mleko)	3. Masło prawdziwe 82% (awiera: mleko)	3. Napój owocowy	3. Napój owocowy	3. Masło prawdziwe 82% (awiera: mleko)	3. Masło prawdziwe 82% (awiera: mleko)
4. Kiełbasa krotoszyńska (awiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	4. Kiełbasa krotoszyńska (awiera: soja, seler, gorczyca, mleko)			4. Poledwica sopocka (awiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	4. Poledwica sopocka (awiera: mleko)
5. Pomidor	5. Pomidor			5. Serek topiony (awiera: mleko)	5. Serek topiony (awiera: mleko)
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)			6. Jablko	6. Jablko



Dieta podstawowa:

Średnia podaż kalorii:	2283,8 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	99,5 g/d (17,4% energii)
Średnia podaż tłuszczu	69,8g/d (27,5% energii)
Średnia podaż węglowodanów	326,1g/d (55,1% energii)
Średnia zawartość NKT	27,4g/d
Średnia zawartość cukrów	53,8g/d

Dieta łatwostrawna:

Średnia podaż kalorii:	2011,9 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	88,6 g/d (17,6% energii)
Średnia podaż tłuszczu	58,7g/d (26,3% energii)
Średnia podaż węglowodanów	292,3g/d (56,1% energii)
Średnia zawartość NKT	23,9g/d
Średnia zawartość cukrów	40,8g/d

Opracował:	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:	Zatwierdził
Dietetyk Karolina Gołńska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451998915, REGON 520403534 tel: 505 033 072	<i>mgr Joanna Młuska</i>	DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SP ZOZ w Węgorzewie <i>mgr Agnieszka Szalko</i>

