



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej w Węgorzewie

25-06-2026

DŻ.510.46.2026.KM

L.dz. 6146 Podpis Dado

Jadłospis 01.07.2026 – 10.07.2026

Dieta podstawowa- 01.07.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2336,4 kcal; Białko: 83,8g; Węglowodany: 368,3g; w tym Cukry: 53,9g; Tłuszcze: 63,7g;
NKT: 24,4g; Błonnik: 27,4g; Sód: 2455mg

Śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Bułka pszenna (zawiera: **pszenica**)
4. Masło prawdziwe (zawiera: **mleko**)
5. Pieczeń rzymska (zawiera: **jaja, seler, gorczyca, mleko**)
6. Jabłko
7. Ryż na mleku (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały gotowany 13 %)

Gramatura

200ml

100g

80g

10g

75g

80g

300ml

Obiad

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%)
2. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli (składniki: ziemniaki 69%, skrobia ziemniaczana 10%, cebula 10%, **jaja** 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%)

Gramatura

300ml

200g

200ml

Kolacja

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 zielonego groszku (składniki: groszek zielony konserwowy 70%, cebula 12%, olej rzepakowy 6%, musztarda (**gorczyca**) 6%, pietruszka liście 5%, (sól biała, pieprz czarny) 1%)
5. Szynka konserwowa (zawiera: **soja, seler, gorczyca, mleko**)
6. Jabłko

Gramatura

200 ml

150g

10g

100g

25g

80g

Dieta łatwostrawna - 01.07.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2081,9kcal; Białko: 77,2g; Węglowodany: 334,5g; w tym Cukry: 38,4g; Tłuszcze: 52,1g;
NKT: 19,9 g; Błonnik: 23,8g; Sód: 2738mg

Śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, cukier 1%, kakao 16% proszek 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Bułka pszenna (zawiera: **pszenica**)
4. Masło prawdziwe (zawiera: **mleko**)
5. Polędwica sopocka (zawiera: **soja, seler, gorczyca, mleko**)
6. Jabłko

Gramatura

200ml

100g

80g

10g

75g

80g

Obiad

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%)
2. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli (składniki: ziemniaki 69%, skrobia ziemniaczana 10%, cebula 10%, **jaja** 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%)

Gramatura

300ml

200g

200ml

Kolacja

1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
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%)
5. Szynka konserwowa (zawiera: **soja, seler, gorczyca, mleko**)
6. Jabłko

Gramatura

200 ml

150g

10g

100g

25g

80g



Dieta podstawowa- 02.07.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2355,3 kcal; Białko: 113,6g; Węglowodany: 315,9g; w tym Cukry: 53,8g; Tłuszcze: 74g;

NKT: 232,1g; Błonnik: 23,9g; Sód: 3039mg

Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony (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. Budyń (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, skrobia ziemniaczana 9%, cukier 4%, cukier wanilinowy 1%)	200g
Obiad	Gramatura
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. 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
4. Surówka czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona 75%, marchew 13%, jabłko 8%, olej rzepakowy 2%, sok z cytryny 1,5%, sól 0,5%)	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. Szynka wędzona (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Papryka	50g

Dieta łatwostrawna - 02.07.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2020,3 kcal; Białko: 96,6g; Węglowodany: 283,4g; w tym Cukry: 41,1 g; Tłuszcze: 58,3g;

NKT: 25,8g; Błonnik: 22,6g; Sód: 2490mg

Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Budyń (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, skrobia ziemniaczana 9%, cukier 4%, cukier wanilinowy 1%)	200g
Obiad	Gramatura
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. 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
4. Marchew gotowana	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%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 03.07.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2132,9 kcal; Białko: 95,5g; Węglowodany: 307,9g; w tym Cukry: 41,1g; Tłuszcze: 63,1g;
NKT: 22,8g; Błonnik: 29,2g; Sód: 3187mg

Śniadanie

	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
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
6. Jabłko	80g
7. Kasza manna na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, kasza manna (pszenica) 12%)	300ml

Obiad

	Gramatura
1. Grochówka (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, groch suchy łuskany 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%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Pulpety rybne (duszone) (składniki: (składniki: morszczuk 60% , marchew 12%, pietruszka korzeń 5%, bułka pszenna 10%, jaja kurze całe 5%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, cebula 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%)	150g
4. Surówka z ogórków kiszonych (składniki: ogórek kiszony 86%, cebula 10%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony)	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)	100g
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. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g
6. Pomidor	80g

Dieta łatwostrawna – 03.07.06.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 1882,4kcal; Białko: 76,8 g; Węglowodany: 288,6g; w tym Cukry: 27,9g; Tłuszcze: 50,7g;
NKT: 19,3g; Błonnik: 23g; Sód: 2068mg

Śniadanie

	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
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
6. Jabłko	80g

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, liść laurowy, sól biała, pieprz czarny mielony) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Pulpety rybne (duszone) (składniki: (składniki: morszczuk 60% , marchew 12%, pietruszka korzeń 5%, bułka pszenna 10%, jaja kurze całe 5%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, cebula 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%)	90g
4. Kalafior gotowany	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%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
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. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g
6. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 04.07.2016 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
Wartość energetyczna: 2350,5 kcal; Białko: 92,9g; Węglowodany: 322,5g; w tym Cukry: 71,6g; Tłuszcze: 81,1g;
NKT: 29,7g; Błonnik: 21,6g; Sód: 2730mg

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. Pasztet drobiowy (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	77g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	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. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 40% (jaja), łopatką wieprzową mieloną 25%, woda 10%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 8%, olej rzepakowy 3%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, oregano suszone, bazylija suszona) 1%)	300g
3. Napój owocowy	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. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g

Dieta łatwostrawna - 04.07.2016 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
Wartość energetyczna: 1959,6kcal; Białko: 88,1g; Węglowodany: 279,4g; w tym Cukry: 52,6g; Tłuszcze: 58,4g;
NKT: 23,2g; Błonnik: 18,8g; Sód: 2604mg

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. Polędwica drobiowa (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. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 40% (jaja), łopatką wieprzową mieloną 25%, woda 10%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 8%, olej rzepakowy 3%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, oregano suszone, bazylija suszona) 1%)	300g
3. Napój owocowy	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. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 05.07.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2251kcal; Białko: 104,5g; Węglowodany: 297,4g; w tym Cukry: 61,1g; Tłuszcze: 76,7g;
NKT: 29,2g; Błonnik: 23,4g; Sód: 3141mg

Śniadanie	Gramatura
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. Pasta jajeczna z koperkiem (składniki: jaja kurze całe 70%, jogurt naturalny (mleko) 15%, majonez (gorczyca, jaja) 10%, koperek 4%, sól 1%)	50g
5. Szynka konserwowa (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	50g
6. Jabłko	80g
7. Ryż na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87 %, ryż biały gotowany 13 %)	300ml

Obiad

Obiad	Gramatura
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. Marchewka z groszkiem duszona (składniki: marchew 80%, groszek zielony 19%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	80g
5. Napój owocowy	200ml

Kolacja

Kolacja	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. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g

Dieta łatwostrawna - 05.07.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 1982,3kcal; Białko: 97,4g; Węglowodany: 273,8g; w tym Cukry: 48,6g; Tłuszcze: 60,6g;
NKT: 23,8g; Błonnik: 23,5g; Sód: 3039mg

Śniadanie	Gramatura
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. Pasta jajeczna z koperkiem (składniki: jaja kurze całe 70%, jogurt naturalny (mleko) 15%, majonez (gorczyca, jaja) 10%, koperek 4%, sól 1%)	50g
5. Szynka konserwowa (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	50g
6. Jabłko	80g

Obiad

Obiad	Gramatura
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. Marchewka z groszkiem duszona (składniki: marchew 80%, groszek zielony 19%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	80g
5. Napój owocowy	200ml

Kolacja

Kolacja	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. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 06.07.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2380kcal; Białko: 114,6g; Węglowodany: 341,9g; w tym Cukry: 43,8g; Tłuszcze: 66,7g;

NKT: 25,6g; Błonnik: 25,2g; Sód: 2142mg

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. Miód	25g
7. Jabłko	80g
8. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
Obiad	Gramatura
1. Zupa szczawiowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 18%, szcaw 11%, jaja kurze całe 8%, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, por) 7%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kotlet schabowy (smażony) (składniki: schab wieprzowy bez kości, 66%, bułka tarta 15% (pszenica), jaja kurze całe 10%, mąka pszenna typ 550 5%, smalec 4%, sól biała, pieprz czarny mielony)	140g
4. Sałata ze śmietaną (składniki: sałata 75%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 20%, szczypiorek 4%, przyprawy (sól) 1%)	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)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szprot w pomidorach (zawiera: ryby)	170g
5. Sałata	20g

Dieta łatwostrawna - 06.07.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2269,5kcal; Białko: 95,6g; Węglowodany: 316,4g; w tym Cukry: 30,8g; Tłuszcze: 72,1g;

NKT: 25g; Błonnik: 20,5g; Sód: 3315mg

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. Miód	25g
7. Jabłko	80g
Obiad	Gramatura
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. 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
4. Sałata ze śmietaną (składniki: sałata 75%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 20%, szczypiorek 4%, przyprawy (sól) 1%)	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)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szprot w pomidorach (zawiera: ryby)	170g
5. Sałata	20g



Dieta podstawowa- 07.07.2026 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2266,6kcal; Białko: 95,5g; Węglowodany: 296,1g; w tym Cukry: 40,6g; Tłuszcze: 82,3g;
NKT: 30,5g; Błonnik: 24,3g; Sód: 3147mg

Śniadanie

	Gramatur
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. Zacierka na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu 86%, mąka pszenna 7%, woda 6%, , jaja kurze całe 1%)	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. Kasza jęczmienna	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
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)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Salceson (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Musztarda (zawiera: gorczyca)	15g
6. Pomidor	80g

Dieta łatwostrawna - 07.07.2026 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2125,7 kcal; Białko: 90,8g; Węglowodany: 269,6g; w tym Cukry: 25,4g; Tłuszcze: 80,3g;
NKT: 32,1g; Błonnik: 23,5g; Sód: 3129mg

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
	200g

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. Kasza jęczmienna	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 (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. Parówki gotowane (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	150g
5. Pomidor	80g



Dieta podstawowa- 08.07.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2213 kcal; Białko: 92,9g; Węglowodany: 313,7g; w tym Cukry: 57,6g; Tłuszcze: 70,1g;

NKT: 28,1g; Błonnik: 26,5g; Sód: 2556mg

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)	100g
3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g
4. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
5. Szynka drobiowa (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	75g
6. Gruszka	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
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
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Rumsztyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna , 4%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	90g
4. Surówka z buraczków (składniki: buraki gotowane 91%, cebula 5%, olej rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%)	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)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Sałatka ryżowa (składniki: ryż biały 25%, polędwica sopocka 41%, marchew 14%, kukurydza konserwowa 14%, majonez (jaja, gorczyca) 7% , sól, pieprz czarny)	100g
5. Jabłko	80g

Dieta łatwostrawna - 08.07.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 1962,5 kcal; Białko: 80,1g; Węglowodany: 279,7g; w tym Cukry: 44,1g; Tłuszcze: 62,5g;

NKT: 24,5 g; Błonnik: 24,4g; Sód: 3433mg

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)	100g
3. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g
4. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
5. Szynka drobiowa (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	75g
6. Gruszka	80g
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
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Rumsztyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna , 4%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	90g
4. Surówka z buraczków (składniki: buraki gotowane 91%, cebula 5%, olej rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%)	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%, cukier 1%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Sałatka ryżowa (składniki: ryż biały 25%, polędwica sopocka 41%, marchew 14%, kukurydza konserwowa 14%, majonez (jaja, gorczyca) 7% , sól, pieprz czarny)	100g
5. Jabłko	80g



Dieta podstawowa- 09.07.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2101,9 kcal; Białko: 103g; Węglowodany: 273,2g; w tym Cukry: 29,1g; Tłuszcze: 69,6g;
NKT: 29,2g; Błonnik: 21,1g; Sód: 2558mg

Śniadanie

1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)
2. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Schab parzony (zawiera: **soja, seler, gorczyca, mleko**)
5. Pomidor
6. Kasza manna na mleku (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 88%, kasza manna (**pszenica**) 12%)

Gramatura

200ml
150g
10g
75g
80g
300ml

Obiad

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%)
2. Kasza gryczana gotowana
3. Gulasz z żółtek drobiowych z warzywami (gotowany) (składniki: żółtki 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%)
4. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)

Gramatura

300ml

150g
150g

200ml

Kolacja

1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: **soja, seler, gorczyca, mleko**)
5. Sałata

Gramatura

200 ml
150g
10g
75g
20g

Dieta łatwostrawna - 09.07.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 1870,6 kcal; Białko: 94,4g; Węglowodany: 248,6g; w tym Cukry: 16,5 g; Tłuszcze: 59g;
NKT: 24g; Błonnik: 22,9g; Sód: 2413mg

Śniadanie

1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%, cukier 1%)
2. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Schab parzony (zawiera: **soja, seler, gorczyca, mleko**)
5. Pomidor

Gramatura

200ml
150g
10g
75g
80g

Obiad

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%)
2. Kasza gryczana gotowana
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%)
4. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 68%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 30%, cukier 2%)

Gramatura

300ml

150g
150g

200ml

Kolacja

1. Herbata czarna (składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: **soja, seler, gorczyca, mleko**)
5. Sałata

Gramatura

200 ml
150g
10g
75g
20g



Dieta podstawowa- 10.07.2026 r.- piątek		Dieta łatwostrawna - 10.07.2026 r.- piątek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2038,6 kcal; Białko: 94g; Węglowodany: 289,5g; w tym Cukry: 44,1g; Tłuszcze: 60,3g; NKT: 27,2g; Błonnik: 24,5g; Sód: 2545mg		Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 1922,5 kcal; Białko: 84,8 g; Węglowodany: 287,2g; w tym Cukry: 38,6g; Tłuszcze: 52,7g; NKT: 25,8g; Błonnik: 25,6g; Sód: 2470mg	
Śniadanie		Śniadanie	
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 i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, rzodkiewka 3%, szczypiorek 2%)	83g	5. Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, rzodkiewka 3%, szczypiorek 2%)	83g
6. Jabłko	80g	6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml		
Obiad		Obiad	
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 kapusty kiszonej (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5% , 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 (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		Kolacja	
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)	100g	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. Papryka	50g	6. Papryka	50g



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

Dieta podstawowa:

Średnia podaż kalorii:	2242,6 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	99,05 g/d (17,7% energii)
Średnia podaż tłuszczu	70,75g/d (28,4% energii)
Średnia podaż węglowodanów	312,7g/d (53,9% energii)
Średnia zawartość NKT	27,8g/d
Średnia zawartość cukrów	49,6g/d

Dieta łatwostrawna:

Średnia podaż kalorii:	2007,8 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	88,2 g/d (17,6% energii)
Średnia podaż tłuszczu	60,7 g/d (27,2% energii)
Średnia podaż węglowodanów	265,1g/d (55,2% energii)
Średnia zawartość NKT	24,3g/d
Średnia zawartość cukrów	36,4 g/d

Opracował:	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:	Zatwierdził:
Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 14, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451998915, REGON 520403534 tel: 505 033 072	Kierownik Działu Żywności mgr Katarzyna MASLIJ	DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Węgorzewie mgr Agnieszka Szalko

