



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE 14-04-2026

SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej w Węgorzewie

DŻ.510.29.2026.KM

Licz. 3586 Podpis

Cel Jadłospis 21.04.2026 – 30.04.2026

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 21.04.2016 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2787,4kcal; Białko: 130g; Węglowodany: 367,2g; w tym Cukry: 52,6g; Tłuszcze: 96g; NKT: 37,9g; Błonnik: 38,2g; Sód: 3093 mg

	Gramatura
Sniadanie	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Pieczeń rzymaska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II kolacja	
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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%, kiełbasa 6%, jaja kurze całe 5%, (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 1%)	300ml
2. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 35% (jaja), łopatka wieprzowa mielona 25%, woda 15%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 8%, olej rzepakowy 4%, mąka pszenna typ 550 3%, sól biała 0 %, pieprz czarny 0%, oregano suszone 0%, bazylija suszona 0%)	300g
3. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Ryba po grecku (duszona) (składniki: morszczuk 45%, marchew 25%, cebula 8%, pietruszka korzeń 5%, seler korzeniowy, 5%, koncentrat pomidorowy, 7%, olej rzepakowy, 3%, przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), 2%)	200g
5. Jabłko	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 22.04.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2719,5kcal; Białko: 147,1g; Węglowodany: 3303,9g; w tym Cukry: 53,3g; Tłuszcze: 94g; NKT: 43,2g; Błonnik: 33,1g; Sód: 4236mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kakao 16% proszek 2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4. Szyńka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szyńka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Zupa pomidorowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, koncentrat pomidorowy 23%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 12%, ryż biały 5%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Schab w sosie własnym (duszony) (składniki: schab bez kości 80%, cebula 5% śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, olej rzepakowy 5%, mąka pszenna 4%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) 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 (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Salceson (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Musztarda	15g
6. Papryka	50g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szyńka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 23.04.2026 r.- czwartek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2644,2kcal; Białko: 128g; Węglowodany: 335g; w tym Cukry: 33,9g; Tłuszcze: 93,7g; NKT: 39,7; Błonnik: 31,8g; Sód: 5360mg	
Sniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Jajko gotowane (zawiera: jaja)	50g
6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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 1%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%, liść laurowy 0%)	300ml
2. Bułka pszenna (zawiera: pszenica)	80g
3. Bigos (gotowany) (składniki: kapusta kiszona 50%, kapusta biała 25%, szynka wieprzowa 12%, cebula 5%, koncentrat pomidorowy 3%, olej rzepakowy 2%, kiełbasa 2% przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 1%)	300g
4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek do smarowania (zawiera: mleko)	25g
6. Sałata	20g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 24.04.2026 r- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2513,7kcal; Białko: 119,2g; Węglowodany: 335,1g; w tym Cukry: 39,4g; Tłuszcze: 83,5g; NKT: 35,8g; Błonnik: 36; Sód: 3859mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Twaróg (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko) 10%)	80g
5. Mus owocowy bez cukru (składniki: truskawki mrożone 95%, skrobia ziemniaczana 5%)	50g
6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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) 4%, liść laurowy 0%, majeranek 0%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%.	300ml
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
4. Surówka z kapusty kiszzonej (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5% , pieprz czarny mielony 0%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
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
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Pomidor	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 25.04.2016 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2772,3 kcal; Białko: 131,6g; Węglowodany: 353g; w tym Cukry: 62,1g; Tłuszcze: 99,4g; NKT: 47,5g; Błonnik: 28,6g; Sód: 5510mg

Śniadanie	Gramatura
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, kakao 16% proszek 2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka wędzona (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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. Kasza jęczmienna gotowana	150g
3. Rumszyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna 4%, przyprawy (sól, pieprz) 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. Napój owocowy	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
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
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 26.04.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2572,4kcal; Białko: 125,5g; Węglowodany: 342,3g; w tym Cukry: 55,8g; Tłuszcze: 84,1g; NKT: 35,4g; Błonnik: 26,2g; Sód: 5244 mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4. Jajecznica (składniki: jaja kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%)	100g
5. Polędwica drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	25g
6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kotlet drobiowy mielony (pieczony) (składniki: mięso z piersi kurczaka 70%, bułka pszenna (pszenica) 10%, jaja kurze całe 8%, olej rzepakowy 8%, cebula 3%, pietruszka liście 1%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%, lubczyk suszony 0%)	90g
4. Surówka z buraczków (składniki: burak 95%, cebula 3%, olej rzepakowy 2%)	80g
5. Napój owocowy	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek do smarowania (zawiera: mleko)	25g
6. Ogórek konserwowy	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 27.04.2016 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2573,4 kcal; Białko: 115,4g; Węglowodany: 328,8g; w tym Cukry: 50,4g; Tłuszcze: 93,3g; NKT: 38,1g; Błonnik: 33,2g; Sód: 3016mg

Śniadanie	Gramatura
1. Herbata czarna (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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
2. Pyzy ziemniaczane w sosie z warzywami (składniki: ziemniaki 38 %, mąka pszenna 10%, marchew 10 %, olej rzepakowy 10%, cebula 8 %, seler korzeniowy 4 %, pietruszka korzeń 3%, jaja kurze całe 4 %, woda 2%, liść laurowy 0,5%, ziele angielskie 0,5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%)	250g
3. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony	75g
5. Pomidor	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 28.04.2016 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2601,9kcal; Białko: 130,6g; Węglowodany: 338,8g; w tym Cukry: 48,3g; Tłuszcze: 85,5g; NKT: 35,4g; Błonnik: 32,7g; Sód: 3688 mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II kolacja	
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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%, koper świeży 1%, sól 0%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 0%)	300ml
2. Kasza gryczana	150g
3. Pieczeń rzymska (składniki: szynka wieprzowa 67%, bułki pszenne zwykłe (pszenica) 13%, jaja kurze całe 10%, bułka tarta (pszenica) 10%, sól biała 0%)	90g
4. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szprot w pomidorach	160g
5. Gruszka	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 29.04.2026 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2672,2kcal; Białko: 135,8g; Węglowodany: 333,6g; w tym Cukry: 41,5g; Tłuszcze: 93,6g; NKT: 43g; Błonnik: 33,6g; Sód: 4362mg	
Śniadanie	Gramatura
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kakao 16% proszek2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Krupnik (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 16%, kasza jęczmienna 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 0%, pietruszka liści 0%.	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kurczak duszony (składniki: mięso z uda z kurczaka 100%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)	160g
4. Warzywa gotowane (marchew 40%, pietruszka 26%, seler korzeniowy 19%, groszek zielony 15%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Paszтетowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	100g
5. Pomidor	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 30.04.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2625,2kcal; Białko: 135g; Węglowodany: 325,6g; w tym Cukry: 31g; Tłuszcze: 93,1g; NKT: 40,8; Błonnik: 36,6g; Sód: 4362mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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 (smażony) 4%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0% majeranek suszony 0 %, pieprz czarny 0%, sól biała 0%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Pulpet wieprzowy (gotowany) (składniki: łopatka wieprzowa mielona 80 %, jaja kurze całe 9%, bułka pszenna (pszenica) 5 %, cebula 4 %, woda 2%, sól biała, pieprz czarny mielony 0%).	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 (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%,herbata czarna 1%)	250 ml
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. Sałata	20g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

Średnia podaż kalorii:	2643 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	129,7 g/d (19,6% energii)
Średnia podaż tłuszczu	91,6g/d (31,2% energii)
Średnia podaż węglowodanów	338,1g/d (49,2% energii)
Średnia zawartość NKT	39,6g/d
Średnia zawartość cukrów	46,1g/d

Opracował: Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4., 11-600 Węgorzewo NIP: 8451998315, REGON 520403534 tel: 505 033 072	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna: Kierownik Działu Żywności mgr Katarzyna MAŚLIJ	Zatwierdził: DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Węgorzewie mgr Agnieszka Szalko
	Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno - Technicznych mgr inż. Maciej Zmitrowicz	

1 5 KWI. 2026

