



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY  
W WĘGORZEWIE

SZPITAL PSYCHIATRYCZNY  
Szpitalny Publiczny  
ul. Łódzka 11, 16-100 Węgorzewo

16-03-2026

DŻ.510.24.2026.KM

3125

ca

Jadłospis 01.04.2026 – 10.04.2026

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 01.04.2016 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 3329 kcal; Białko: 155,5g; Węglowodany: 397,5 g; w tym Cukry: 51,9g; Tłuszcze: 129,1g; NKT: 55g; Błonnik: 24g; Sód: 5139 mg	
<b>Śniadanie</b> 1165 kcal, białko: 51,4g, tłuszcz: 29,4g, węglowodany: 178,1g	Gramatura
1. Kakao naturalne na mleku bez cukru 2% (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 98%, kakao proszek 2%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Kiełbasa krotoszyńska	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki <b>owsiane</b> 13%)	300 ml
<b>II śniadanie</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szyńka drobiowa	65g
<b>Obiad</b> 735 kcal, białko: 41,1g, tłuszcz: 20,9g, węglowodany: 98,3g	Gramatura
1. Zupa pomidorowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, koncentrat pomidorowy 23%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 12%, ryż biały 5%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kotlet schabowy (smażony) (składniki: schab wieprzowy bez kości, 66%, bułka tarta 15% ( <b>pszenica</b> ), <b>jaja</b> kurze całe 10%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 5%, smalec 4%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%)	140g
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
<b>Kolacja</b> 993 kcal, białko: 33,5g, tłuszcz: 57,3g, węglowodany: 87,6g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Kaszanka pieczona z cebulą (składniki: kaszanka ( <b>pszenica</b> ) 90%, cebula 10%)	100g
5. Pomidor	80g
<b>II kolacja</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szyńka drobiowa	65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 02.04.2016 r.- czwartek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2708 kcal; Białko: 126,7g; Węglowodany: 351,4g; w tym Cukry: 40g; Tłuszcze: 94,2g; NKT: 42g; Błonnik: 35,6g; Sód: 3724,3mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b> 870 kcal, białko: 35,1g, tłuszcz: 23,8g, węglowodany: 133,4g	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Serek kanapkowy	50g
5. Szynka konserwowa	25g
6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki <b>owsiane</b> 13%)	300ml
<b>II śniadanie</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa	65g
<b>Obiad</b> 765kcal, białko: 37,1g, tłuszcz: 27,8, węglowodany: 93,6g	Gramatura
1. Zupa fasolowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 63 %, fasola biała nasiona suche 14% , mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 13%, ziemniaki 10 %, boczek surowy bez kości (smażony) 4%, liść laurowy 0%, majeranek 0%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%.	300ml
2. Kasza gryczana gotowana	150g
3. Klopsik w sosie (pieczony) (składniki: łopatka wieprzowa mielona 70%, bułka tarta ( <b>pszenica</b> ) 10%, woda 8%, <b>jaja</b> kurze całe 7%, cebula 5%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 1%, sól 0%)	110g
4. Surówka z buraczków 80g (składniki: burak 95%, cebula 3%, olej rzepakowy 2%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
<b>Kolacja</b> 665 kcal, białko: 27,9g, tłuszcz: 22,6g, węglowodany: 91,4g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Pieczeń rzymska	50g
5. Ser twardy (zawiera: <b>mleko</b> )	25g
6. Pomidor	80g
<b>II kolacja</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
4. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
5. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
6. Szynka drobiowa	65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 03.04.2016 r.- piątek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2673,9 kcal; Białko: 97,3 g; Węglowodany: 362,2g; w tym Cukry: 51,4g; Tłuszcze: 98,2g; NKT: 36,8g; Błonnik: 34,8g; Sód: 4342mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b> 904 kcal, białko: 40,4g, tłuszcz: 22,4g, węglowodany: 140,2g	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Twaróg (składniki: ser twarogowy półtłusty ( <b>mleko</b> ) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 10%)	80g
5. Mus owocowy bez cukru (składniki: truskawki mrożone 95%, skrobia ziemniaczana 5%)	50g
6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki <b>owsiane</b> 13%)	300ml
<b>II śniadanie</b> 201 kcal, białko: 3,6g, tłuszcz: 13,8g, węglowodany: 16,8g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Serek topiony (zawiera: <b>mleko</b> )	17g
<b>Obiad</b> 696 kcal, białko: 18,8g, tłuszcz: 28,7g, węglowodany: 91,6g	Gramatura
1. Zupa zacierkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 16% ziemniaki 15%, mąka <b>pszenna</b> 6%, <b>jaja</b> kurze całe 2%, koper ogrodowy 1%)	300ml
2. Pyzy ziemniaczane w sosie z warzywami (składniki: ziemniaki 38 %, mąka <b>pszenna</b> 10 %, marchew 10 %, olej rzepakowy 10%, cebula 8 %, <b>seler</b> korzeniowy 4 %, pietruszka korzeń 3 %, <b>jaja</b> 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
<b>Kolacja</b> 668 kcal, białko: 21,1g, tłuszcz: 23,3g, węglowodany: 97,1g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Pasta z makreli z ziemniakami (składniki: ziemniaki 57%, <b>makreła</b> wędzona 30%, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) 10%, koperek 3%)	100g
5. Ogórek kiszony	80g
<b>II kolacja</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Ser twardy (zawiera: <b>mleko</b> )	65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 04.04.2016 r.- sobota**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2777,3 kcal; Białko: 125,7g; Węglowodany: 337,8g; w tym Cukry: 43,6g; Tłuszcze: 108,2g; NKT: 47,3g; Błonnik: 34,5g; Sód: 4563mg

**Śniadanie**

1059 kcal, białko: 43,3g, tłuszcz: 36,6g, węglowodany: 143,4 g

Gramatura

1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 96%, kakao 16% proszek 2%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Sałatka rybna
5. Jabłko
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki **owsiane** 13%)

200ml  
150g  
10g  
100g  
80g  
300ml

**II śniadanie**

203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g

Gramatura

1. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
2. Masło ekstra (zawiera: **mleko**)
3. Ser twardy (zawiera: **mleko**)

30g  
10g  
65g

**Obiad**

557 kcal, białko: 26,1g, tłuszcz: 17,9g, węglowodany: 76g

Gramatura

1. Zupa jarzynowa (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, por) 14%, kalafior 3%, brokuły 3%, śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 4%, pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 0%)
2. Ziemniaki gotowane
3. Kotlet 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%)
4. Surówka z kapusty kiszonej (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%)
5. Napój owocowy

300ml  
150g  
90g  
80g  
200ml

**Kolacja**

729 kcal, białko: 23,5g, tłuszcz: 16,3g, węglowodany: 91,7g

Gramatura

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Ser twardy (zawiera: **mleko**)
5. Pomidor

250 ml  
150g  
10g  
75g  
80g

**II kolacja**

2227 kcal, białko: 8,5g, tłuszcz: 14,3g, węglowodany: 17g

Gramatura

1. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
2. Masło ekstra (zawiera: **mleko**)
3. Jajko gotowane (zawiera: **jaja**)

30g  
10g  
50g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 05.04.2026 r.- niedziela**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2723,4kcal; Białko: 131,4g; Węglowodany: 327,5g; w tym Cukry: 45,3g; Tłuszcze: 103,6g; NKT: 33,2g; Błonnik: 23,4g; Sód: 4907 mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b> 1121 kcal, białko: 43,9g, tłuszcz: 50,9g, węglowodany: 124,6g	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Jajka na miękko (zawiera: <b>jaja</b> )	100g
5. Biała kielbasa	100g
6. Ćwikła/ chrzan	15g/15g
7. Ciasto biszkoptowe z owocami (składniki: mąka <b>pszenna</b> 28 %, <b>jaja</b> kurze całe 26 %, cukier 18%, jabłko 15 %, olej rzepakowy 8 %, woda 3 %, proszek do pieczenia 1 % ( <b>pszenica</b> ))	100g
<b>II kolacja</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa	65g
<b>Obiad</b> 581 kcal, białko: 29,7g, tłuszcz: 14,5g, węglowodany: 86,9g	Gramatura
1. Rosół z makaronem (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60 %, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 18% makaron pszenny dwujajeczny 13% ( <b>pszenica</b> ), 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 ( <b>pszenica</b> ) 10%, <b>jaja</b> 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 marchewki i jabłka 80 g (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 4 %, sok z cytryny)	80g
5. Napój owocowy	200ml
<b>Kolacja</b> 613 kcal, białko: 31,2g, tłuszcz: 18,2g, węglowodany: 83,1g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Schab parzony	75g
5. Jajko na miękko (zawiera: <b>jaja</b> )	50g
6. Jabłko	80g
<b>II kolacja</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa	65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 06.04.2016 r.- poniedziałek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2989,6 kcal; Białko: 142,1g; Węglowodany: 364,6g; w tym Cukry: 74,7g; Tłuszcze: 112,5g; NKT: 37,7g; Błonnik: 35g; Sód: 4329,9mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b> 1218 kcal, białko: 51,1g, tłuszcz: 42,8g, węglowodany: 159,9g	
1. Herbata czarna (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Szynka wędzona	75g
5. Jajka na miękko (zawiera: <b>jaja</b> )	100g
6. Majonez (zawiera: <b>jaja, gorczyca</b> )	20g
7. Ciasto – babka (składniki: mąka <b>pszenna</b> 30%, skrobia ziemniaczana 20%, cukier 20%, masło 15%, <b>jaja</b> kurze całe 14%, proszek do pieczenia ( <b>pszenica</b> ) 1%)	100g
<b>II śniadanie</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> ) 2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> ) 3. Szynka drobiowa	30g/10g/65g
<b>Obiad</b> 666 kcal, białko: 40g, tłuszcz: 28,4g, węglowodany: 66,2g	Gramatura
1. Żurek (składniki: zakwas <b>żytni</b> 25%, bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 30%, ziemniak 13%, kielbasa 6%, <b>jaja</b> kurze całe 5%, (liść lauowy, ziele angielskie, pieprz) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	80g
3. Schab w sosie własnym (duszony) 150g (składniki: schab bez kości 80%, cebula 5% śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 5%, olej rzepakowy 5%, mąka <b>pszenna</b> 4%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, ziele angielskie, liść lauowy) 1%.	200g
4. Surówka z buraczków 80g (składniki: burak 95%, cebula 3%, olej rzepakowy 2%)	200ml
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	
<b>Kolacja</b> 697 kcal, białko: 24,4g, tłuszcz: 21,3g, węglowodany: 105,5g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Sałatka ziemniaczana (składniki: ziemniaki 65%, ogórek kiszony 15%, majonez 7% ( <b>jaja, gorczyca</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 7%, cebula 4%, koper ogrodowy 2%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)	100g
5. Szynka konserwowa	50g
6. Jabłko	80g
<b>II kolacja</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> ) 2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> ) 3. Szynka drobiowa	30g/10 g/65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 07.04.2016 r.- wtorek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2468,4kcal; Białko: 116,6g; Węglowodany: 340,6g; w tym Cukry: 33,6g; Tłuszcze: 75,7g; NKT: 35,3g; Błonnik: 30,3g; Sód: 4047 mg

**Śniadanie**

875 kcal, białko: 42,9g, tłuszcz: 21,6g, węglowodany: 131,7g

Gramatura

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Polędwica sopocka
5. Jabłko
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki **owsiane** 13%)

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

**II kolacja**

203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g

1. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
2. Masło ekstra
3. Szyńka drobiowa

30g  
10g  
65g

**Obiad**

582 kcal, białko: 17,6g, tłuszcz: 16,4g, węglowodany: 91g

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%)
2. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli (smażone) (ziemniaki 67%, skrobia ziemniaczana 10%, cebula 10%, **jaja** kurze całe 8%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%)
3. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)

300ml  
200g  
200ml

**Kolacja**

603 kcal, białko: 29,2g, tłuszcz: 17,7g, węglowodany: 84,9g

Gramatura

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Szyńka z indyka
5. Ser twardy (zawiera: **mleko**)
6. Papryka

250 ml  
150g  
10g  
50g  
25g  
50g

**II kolacja**

203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g

Gramatura

4. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
5. Masło ekstra
6. Szyńka drobiowa

30g  
10g  
65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 08.04.2026 r.- środa**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2974,2kcal; Białko: 140,9g; Węglowodany: 396,6g; w tym Cukry: 56,1g; Tłuszcze: 97,1g; NKT: 43,2g; Błonnik: 34,9g; Sód: 4604mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b> 1261 kcal, białko: 55,4g, tłuszcz: 33,4g, węglowodany: 190,3g	
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 98%, kakao 16% proszek2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: <b>mleko</b> )	80g
4. Pasta kanapkowa z wędliny (składniki: wędliny wieprzowe i drobiowe (schab parzony, szynka konserwowa, szynka wędzona) 70%, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) 10%, ogórek kiszony 9%, koperek 1%)	10g
5. Pomidor	100g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki <b>owsiane</b> 13%)	80g
	300ml
<b>II śniadanie</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra	10g
3. Szynka drobiowa	65
<b>Obiad</b> 671 kcal, białko: 29,9g, tłuszcz: 26g, węglowodany: 80,2g	Gramatura
1. Krupnik (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 16%, kasza <b>jęczmienna</b> 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 3%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 0%, pietruszka liści 0%.	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Pulpety w sosie pomidorowym (duszone) (składniki: łopatka wieprzowa 55%, bułka tarta ( <b>pszenica</b> ) 10%, <b>jaja</b> kurze całe 9%, cebula 9%, koncentrat pomidorowy 8%, mąka <b>pszenna</b> 4%, olej rzepakowy 3%, przyprawy (sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy) 2%)	150g
4. Kalafior gotowany	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
<b>Kolacja</b> 634 kcal, białko: 29g, tłuszcz: 17,7g, węglowodany: 93,1g	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Polędwica drobiowa	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: <b>mleko</b> )	25g
6. Gruszka	80g
<b>II kolacja</b> 203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra	10g
3. Szynka drobiowa	65



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 09.04.2026 r.- czwartek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2566,4kcal; Białko: 124,2g; Węglowodany: 338,4g; w tym Cukry: 45,5g; Tłuszcze: 85,2g; NKT: 36,7g; Błonnik: 37,5g; Sód: 3888mg

**Śniadanie**

924 kcal, białko: 35,2g, tłuszcz: 25,6g, węglowodany: 144,7g

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. Pasta z zielonego groszku (składniki: groszek zielony konserwowy 70%, cebula 12%, olej rzepakowy 6%, musztarda (**gorczyca**) 6%, pietruszka liście 6%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)

100g

5. Szyńka z indyka

25g

6. Jabłko

80g

7. Płatki owsiane na mleku (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki **owsiane** 13%)

300ml

**II kolacja**

203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g

Gramatura

1. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)

30g

2. Masło ekstra

10g

3. Szyńka drobiowa

65g

**Obiad**

637 kcal, białko: 35,2g, tłuszcz: 24,7g, węglowodany: 68,9g

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. Gulasz wieprzowy z warzywami (gotowany) (składniki: łopatka wieprzowa 60%, mieszanka warzyw 7-składnikowa 25% (marchew, groszek zielony, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, cebula, **seler** korzeniowy), śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 10%, olej rzepakowy 4%, pietruszka liście 1%, sól biała 0%, majeranek 0%)

150g

4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)

200ml

**Kolacja**

597 kcal, białko: 27,2g, tłuszcz: 14,9g, węglowodany: 91,8g

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. Szyńka konserwowa

75g

5. Sałata

20g

**II kolacja**

203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g

Gramatura

1. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)

30g

2. Masło ekstra

10g

3. Szyńka drobiowa

65g



### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 10.04.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2786,1kcal; Białko: 131,5g; Węglowodany: 391,2g; w tym Cukry: 37,7g; Tłuszcze: 83,5g; NKT: 34,4g; Błonnik: 39,6g; Sód: 2861mg

#### Śniadanie

1098 kcal, białko: 46,7g, tłuszcz: 23,4g, węglowodany: 180,4g

Gramatura

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 88%, **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)
5. Jabłko
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki **owsiane** 13%)

200ml  
150g  
10g  
83g  
80g  
300ml

#### II śniadanie

203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g

Gramatura

1. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
2. Masło ekstra
3. Szynka z indyka

30g  
10g  
65g

#### Obiad

646 kcal, białko: 35,2g, tłuszcz: 17,7g, węglowodany: 90,5g

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%)
2. Ziemniaki gotowane
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%)
4. Surówka z ogórków kiszonych 80g (składniki: górek kiszony 86%, cebula 10%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony 0%)
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)

300ml  
150g  
90g  
80g  
200ml

#### Kolacja

633 kcal, białko: 23g, tłuszcz: 22,4g, węglowodany: 87,3g

Gramatura

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)
2. Chleb pszenny (zawiera: **pszenica**)
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: **mleko**)
4. Pasta jajeczna z marchewką (składniki: jaja kurze całe 70%, jogurt naturalny 15%, marchew 10%, olej rzepakowy 4%, koper 1%, sól biała, pieprz czarny)
5. Pomidor

250 ml  
150g  
10g  
100g  
80g

#### II kolacja

203 kcal, białko: 13,3g, tłuszcz: 10g, węglowodany: 16,5g

Gramatura

1. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
2. Masło ekstra
3. Szynka drobiowa

30g  
10g  
65g



**SZPITAL PSYCHIATRYCZNY  
W WĘGORZEWIE**

Średnia podaż kalorii:	2799,6 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	129,2 g/d (18,4% energii)
Średnia podaż tłuszczu	98,7g/d (31,7% energii)
Średnia podaż węglowodanów	360,8g/d (49,9% energii)
Średnia zawartość NKT	40,2g/d
Średnia zawartość cukrów	47,9g/d

Opracował: <b>Dietetyk Karolina Golińska</b> ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 848 1988915, REGON 52040353 tel: 505 033 072	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:  Kierownik Działu Żywności mgr Katarzyna MAŚLIJ	Zatwierdził:  Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno-Technicznych mgr inż. Maciej Zmitrowicz	DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SP ZOZ w Węgorzewie mgr Agnieszka Szalko
--	---	---	--

