



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej w Węgorzewie

10-04-2026

Ldz. 3472 Podpis

Jadłospis 11.04.2026 – 20.04.2026

DŻ.510.28.2026.KM

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 11.04.2016 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2744 kcal; Białko: 136,5g; Węglowodany: 350,6g; w tym Cukry: 62g; Tłuszcze: 96g; NKT: 46g; Błonnik: 29,4g; Sód: 4502mg

	Gramatura
Śniadanie	
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. Polędwica drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: 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 gryczana gotowana	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. 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. Szynka konserwowa	50g
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 - 12.04.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2840,3kcal; Białko: 132,4g; Węglowodany: 360,7g; w tym Cukry: 57g; Tłuszcze: 104g; NKT: 40,3g; Błonnik: 29,5g; Sód: 4824 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. Szynka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	25g
6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	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. Kurczak pieczony (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 90%, olej rzepakowy 10%, sól biała 0%)	160g
4. Warzywa duszone (marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 30%)	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. Pieczeń rzymska (zawiera: soja, jaja, seler, gorczyca, mleko)	75g
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 - 13.04.2016 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2766,3 kcal. Białko: 120g; Węglowodany: 400,9g; w tym Cukry: 44,1g; Tłuszcze: 83g; N.K.F.: 37,8g; Błonnik: 40,9g; Sód: 3795mg

Śniadanie

Gramatura

1. Herbata czarna (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)
2. Chleb mieszany (zawiera: **pszenica, żyto**)
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

Gramatura

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

30g
10g
65g

Obiad

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 z ryżu i mięsa w sosie pomidorowym z warzywami (duszone) (składniki: łopatka wieprzowa 40%, ryż biały 10%, koncentrat pomidorowy 20%, warzywa (marchew, pietruszka, **seler** korzeniowy, cebula) 12%, **jaja** kurze całe 6%, woda 6%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól, pieprz, papryka, liść laurowy) 1%)
4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)

300ml
150g
120g
200ml

Kolacja

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 z fasoli z ogórkiem kiszonym (składniki: fasola biała sucha 43%, ogórek kiszony 28%, cebula 14%, musztarda (zawiera: **gorczyca**) 7%, olej rzepakowy 7%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%)
5. Pomidor

250 ml
150g
10g
100g
80g

II kolacja

Gramatura

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

30g
10g
65g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 14.04.2016 r. - wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
Wartość energetyczna: 2467 kkal; Białko: 115,5g; Węglowodany: 317,2g; W rym Cukry: 41,5g; Tłuszcz: 86,7g; NKT: 38,1g; Błonnik: 32,5g; Sól: 5607 mg

Śniadanie	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%,herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszemica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica soppocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	80g
5. Jabłko	300ml
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	
II kolacja	
1. Chleb mieszany (zawiera: pszemica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szyńka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Klipsik w sosie koperkowym (duszony) (składniki: topatka wieprzowa 50%, woda 25%, bułka pszenna 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, jaja kurze całe 4%, koperek 3%, mąka pszenna 1%, przyprawy (sól) 1%)	150g
4. Surowka z ogórków kiszonych (składniki: ogórek kiszony 86%, cebula 10%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony 0%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszemica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Sałatka śledziowa (składniki: ziemniaki 35%, śledź (filet) 25%, marchew 22%, jabłko 11 %, majonez (jaja, gorczyca) 6%, koper ogrodowy 1%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)	100g
5. Jabłko	80g
II kolacja	
1. Chleb mieszany (zawiera: pszemica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szyńka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 15.04.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety

Wartość energetyczna: 2939,5kcal; Białko: 147 lg; Węglowodany: 379,9g; w tym Cukry: 44,2g; Tłuszcze: 98,7g; NKT: 42,4g; Błonnik: 37,7g; Sod: 4913mg

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. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	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 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
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. Warzywa duszone (marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 30%)	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 gotowana (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	100g
5. Papryka	50g

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 - 16.04.2026 r. - czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
 Wartość energetyczna: 2459,7kcal, Białko: 128,1g, Węglowodany: 322g, w tym Cukry: 33,8g; Tłuszcze: 78,6g; NKT: 38,6; Błonnik: 30,8g; Sól: 4304mg

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. Szyńska konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
II kolacja	
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szyńska drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	
1. Zupa ogórkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 63%, ziemniaki 18%, ogórki kiszzone 8%, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 7%	300ml
2. Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, koperek świeży 1%, sól 0%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 0%)	150g
3. Kasza jęczmieńna gotowana	150g
4. Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami (gotowany) (składniki: żołądki drobiowe 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
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	
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. Szyńska z indyka	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Sałata	20g
II kolacja	
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szyńska drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g

Dobra suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:
 Wartość energetyczna: 2459,7kcal, Białko: 128,1g, Węglowodany: 322g, w tym Cukry: 33,8g; Tłuszcze: 78,6g; NKT: 38,6; Błonnik: 30,8g; Sól: 4304mg



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 17.04.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2892,5,1kcal; Białko: 135,7g; Węglowodany: 394,5g; w tym Cukry: 41,8g; Tłuszcze: 91,8g; NKT: 40,3g; Błonnik: 38; Sód: 2861mg

Śniadanie	Gramatura
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 87%, płatki owsiane 13%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szyńka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Barszcz ukraiński (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 57%, ziemniaki 15%, mieszanka warzywna (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, cebula) 10%, buraki 8%, kapusta biała 5%, fasola biała sucha 4%, boczek surowy bez kości (smażony) 1%, sól 0%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 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. Pasta jajeczna z ogórkiem konserwowym (składniki: jaja kurze całe 55%, ogórek konserwowy (gorczyca, seler) 20%, jogurt naturalny (mleko) 8%, majonez (gorczyca, jaja) 7% koperek 3%, przyprawy (sól, pieprz) 2%	100g
5. Pomidor	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szyńka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 18.04.2016 r.- sobota	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2780,9 kcal; Białko: 134,3g; Węglowodany: 354,7g; w tym Cukry: 62g; Tłuszcze: 97,5g; NKT: 44,9g; Błonnik: 28,1g; Sód: 5214mg	
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. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	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 ziemniaczana (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 25%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 16% pietruszka liście 2%)	300ml
2. Kasza gryczana gotowana	150g
3. Szynka gotowana w sosie własnym (duszone) (składniki: szynka wieprzowa surowa 83%, woda 8%, cebula 5%, mąka pszenna typ 550 2%, olej rzepakowy 2%, sól 0%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, pieprz czarny 0%)	140g
4. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	80g
5. Napój owocowy	200ml
Kolacja	Gramatura
7. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
8. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
9. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
10. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
11. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g
12. Jabłko	80g
II kolacja	Gramatura
4. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
5. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
6. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 19.04.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2784,9kcal; Białko: 120,8g; Węglowodany: 359,7g; w tym Cukry: 58,9g; Tłuszcze: 102g; NKT: 40,9g; Błonnik: 28,7g; Sód: 4820 mg

Śniadanie	Gramatura
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. Jajka gotowane na miękko (zawiera: jaja)	100g
5. Majonez (zawiera: jaja, gorczyca)	15g
6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, płatki owsiane 13%)	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. Pulpety w sosie pomidorowym (duszone) (składniki: łopata wieprzowa 55%, woda 20%, bułka pszenna 8%, jaja kurze całe 4%, koncentrat pomidorowy 10%, przyprawy (sól, pieprz) 2%, mąka pszenna 1%)	160g
4. Surówka z białej kapusty 80g (składniki: kapusta biała 81%, marchew 13%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0,5%, pieprz czarny mielony 0,5%)	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 z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g
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 - 20.04.2016 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2727,3 kcal; Białko: 129,5g; Węglowodany: 388,2g; w tym Cukry: 36,9g; Tłuszcze: 78,4g; NKT: 33,9g; Błonnik: 33,5g; Sód: 4280mg

	Gramatura
Śniadanie	
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 87%, płatki owsiane 13%)	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. Kapuśniak (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60 %, kapusta kiszona 15 %, kapusta biała 7%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 6%, ziemniaki 5%, boczek surowy bez kości (smażony) 4%, koncentrat pomidorowy 1%, pieprz czarny 0%)	300ml
2. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli 200g (smażone) (ziemniaki 67%, skrobia ziemniaczana 10%, cebula 10%, jaja kurze całe 8%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0%, pieprz czarny mielony 0%)	200g
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. Pomidorowa pasta z kurczaka (składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, koncentrat pomidorowy 15%, papryka czerwona 15%, cebula 5%, olej rzepakowy 5%, natka pietruszki 5%)	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)	65g



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

Średnia podaż kalorii:	2753 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	129,9 g/d (18,7% energii)
Średnia podaż tłuszczu	92,4g/d (30,2% energii)
Średnia podaż węglowodanów	365,2g/d (51,1% energii)
Średnia zawartość NKT	40,6g/d
Średnia zawartość cukrów	50,1g/d

Opracował:	Weryfikacja merytoryczna:	Zatwierdził:
Dietetyk Karolina Gołńska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451998915, REGON 520403534 tel: 505 033 072	Kierownik Działu Żywności mgr Katarzyna MAŚLIJ	Zastępca Dyrektora ds. Inwestycyjno-Technicznych mgr inż. Maciej Zmitrowicz Z upoważnienia Dyrektora Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Węgorzewie

