



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE
Zakład Opieki Zdrowotnej w Węgorzewie

DŻ.510.36.2026.KM 18-05-2026

L. dz. 1886 Podpis: Dado

Jadlospis 21.05.2026 – 31.05.2026

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 21.05.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2768,5kcal; Białko: 144,3g; Węglowodany: 340,5g; w tym Cukry: 34,5g; Tłuszcze: 98,3g; NKT: 40,9g; Błonnik: 31,4g; Sód: 4937mg

	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. Połędwica sopocka (zawiera: gluten, 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 konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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. Bigos (gotowany) (składniki: kapusta kiszona 50%, kapusta biała 25%, mięso z łopatki wieprzowej 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%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Sałatka makaronowa (składniki: makaron pszenny 35%, szynka konserwowa 25%, kukurydza konserwowa 15%, ogórek konserwowy 10%, papryka 8%, majonez (jaja, gorczyca) 6%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	200g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Pomidor	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 - 22.05.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2590,1kcal; Białko: 136,3g; Węglowodany: 331g; w tym Cukry: 33,1g; Tłuszcze: 87,1g; NKT: 34,8g; Błonnik: 33,8g; Sód: 4728mg

Sniadanie	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 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. Ser twardy (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) 3%, (liść laurowy, ziele angielskie, majeranek suszony, pieprz czarny, sól biała) 1%)	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 ogórków kiszonych (składniki: ogórek kiszony 86%, cebula 9%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony 1%)	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%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Pasta kanapkowa z wędliny (składniki: wędliny wieprzowe i drobiowe (schab parzony, szynka konserwowa, szynka wędzona) 75%, majonez (jaja, gorczyca) 15%, ogórek kiszony 9%, koperek 1%)	100g
5. Pomidor	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Ser twardy (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 23.05.2026 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2677,1 kcal; Białko: 131,3g; Węglowodany: 335,1g; w tym Cukry: 62,9g; Tłuszcze: 96,8 g; NKT: 46,5g; Błonnik: 28,3g; Sód: 4101mg

Śniadanie

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. Kielbasa krotoszyńska (zawiera: **soja, seler, gorczyca, mleko**)
5. Pomidor
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: **mleko** spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki **owsiane** 15%)

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

II śniadanie

Gramatura

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

30g
10g
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%)
2. Ziemniaki gotowane
3. Gulasz wieprzowy z warzywami (gotowany) (składniki: łopatka wieprzowa 60%, mieszanka warzyw 7-składnikowa 25% (marchew, groszek zielona, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, cebula, **seler** korzeniowy), śmietana 30% tłuszczu (**mleko**) 10%, olej rzepakowy 4%, (pietruszkę liście, sól biała, pieprz czarny, majeranek) 1%)
4. Napój owocowy

300ml
150g
160g
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. Szynka drobiowa (zawiera: **soja, seler, gorczyca, mleko**)
5. Serek topiony (zawiera: **mleko**)
6. Jabłko

200 ml
150g
10g
50g
17g
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 - 24.05.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2726,7kcal; Białko: 150,9g; Węglowodany: 354,5g; w tym Cukry: 50,6g; Tłuszcze: 84,8g; NKT: 42g; Błonnik: 28,6g; Sód: 4767 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. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek topiony (zawiera: mleko)	17g
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. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Zupa makaronowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 67%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 14%, makaron pszenny dwujajeczny (pszenica) 13%, ziemniaki 4%, pietruszka liście 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Schab duszony w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy 77%, woda 15%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 2%, cebula 2%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 1%)	160g
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%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szyńka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. Ogórek kiszony	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 - 25.05.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2679,9cal; Białko: 125,3g; Węglowodany: 335,7; w tym Cukry: 37,8g; Tłuszcze: 99,1g; NKT: 39,8g; Błonnik: 30,2g; Sód: 4349mg

Sniadanie	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 (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. Kiełbasa krotoszyńska (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. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 40% (jaja), łopatka wieprzowa mielona 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. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Pasta z makreli z ziemniakami (składniki: ziemniaki 57%, makrele wędzona 30%, majonez (jaja, gorczyca) 10%, koperek 3%)	100g
5. Ogórek konserwowy	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 - 26.05.2026 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2670,9kcal; Białko: 127g; Węglowodany: 342,8g; w tym Cukry: 39,9g; Tłuszcze: 94,8g; NKT: 41g; Błonnik: 36g; Sód: 3268 mg

Śniadanie	Gramatura
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. Schab parzony (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. Szyńka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
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 gryczana gotowana	150g
3. Klopsik w sosie (pieczony) (składniki: łopatka wieprzowa mielona 60%, bułka tarta (pszenica) 10%, jaja kurze całe 7%, cebula 5%, woda 10%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, przyprawy (sól, pieprz) 2%)	110g
4. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	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 5%, (sól biała, pieprz czarny) 1%)	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 - 27.05.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2785,3kcal; Białko: 139,9g; Węglowodany: 325,6g; w tym Cukry: 46,7g; Tłuszcze: 107,8g; NKT: 48,1g; Błonnik: 29,1g; Sód: 4448mg

	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. Szynka konserwowa (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 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 pomidorowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 64%, koncentrat pomidorowy 12%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 12%, ryż biały 8%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, (pieprz czarny mielony, sól biała) 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. Sałata ze śmietaną (składniki: sałata 55%, rzodkiewka 25%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, szczypiorek 4%, przyprawy (sól) 1%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (składniki: 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. Parówki gotowane (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	150g
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 - 28.05.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2490,9kcal; Białko: 108,4g; Węglowodany: 321,9g; w tym Cukry: 29,1g; Tłuszcze: 91,1g; NKT: 37,5g; Błonnik: 28,3g; Sód: 3832mg

Śniadanie	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 sopocka (zawiera: gluten, 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 konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
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. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli (smażone) (składniki: ziemniaki 69%, skrobia ziemniaczana 10%, cebula 10%, jaja kurze całe 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	200g
3. Kompot z owoców mrożonych (składniki: woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%,herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Pasztet drobiowy (zawiera: gluten, seler, gorczyca, mleko)	77g
5. 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 - 29.05.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2512,6kcal; Białko: 132,8g; Węglowodany: 310,3g; w tym Cukry: 32,8g; Tłuszcze: 87,7g; NKT: 43,3g; Błonnik: 29,2g; Sód: 3949mg

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 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. Ser twardy (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Barszcz ukraiński (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 56%, ziemniaki 15%, mieszanka warzywna (marchew, pietruszka, seler korzeniowy , cebula) 10%, buraki 8%, kapusta biała 5%, fasola biała sucha 4%, boczek surowy bez kości (smażony) 1%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny) 1%).	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 (składniki: woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Ser twardy (zawiera: mleko)	75g
5. Pomidor	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Ser twardy (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 30.05.2026 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2699,8 kcal; Białko: 129,1g; Węglowodany: 355,1g; w tym Cukry: 63,3g; Tłuszcze: 90,8g; NKT: 42,9g; Błonnik: 27,5g; Sód: 3989mg

	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. Kiełbasa krotoszyńska (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 konserwowa (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 jęczmienna gotowana	150g
3. Klopsik w sosie koperkowym (duszony) (składniki: łopatka wieprzowa 50%, woda 25%, bułka pszenna 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, jaja kurze całe 4%, koperek 3%, mąka pszenna 1%, przyprawy (sól) 1%)	90g
4. Surówka z buraczków (składniki: buraki gotowane 91%, cebula 5%, olej rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%)	80g
5. Napój owocowy	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek kanapkowy (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 - 30.05.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2776,2kcal; Białko: 136,2g; Węglowodany: 332,7g; w tym Cukry: 53,2g; Tłuszcze: 107g; NKT: 41,2g; Błonnik: 26,7g; Sód: 4006 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)	50g
5. Majonez (zawiera: jaja, gorczyca)	15g
6. Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
7. Jabłko	80g
8. 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. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g

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. Kalafior gotowany	80g
5. Napój owocowy	200ml

Kolacja

	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. Pieczeń rzymska (zawiera: jaja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek kanapkowy (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



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

Średnia podaż kalorii:	2675 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	134,5 g/d (20,1% energii)
Średnia podaż tłuszczu	94,4g/d (31,7% energii)
Średnia podaż węglowodanów	336,1g/d (48,2% energii)
Średnia zawartość NKT	41,6g/d
Średnia zawartość cukrów	44,3g/d

Opracował:	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:	Zawierdził:
Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451998915, REGON 520403534 tel: 505 033 072	Kierownik Działu Żwienia mgr Katarzyna MAŚLIJ	DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SP ZOZ w Węgorzewie mgr Agnieszka Szalko

Zastępca Dyrektora
ds. Inwestycyjno - Technicznych

mgr inż. Maciej Zmitrowicz

18 MAJ 2026