



DŻ.510.33.2026.KM

06-05-2026

Jadłospis 11.05.2026 – 20.05.2026

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 11.05.2026 r.- poniedziałek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2540,2 kcal; Białko: 127,1g; Węglowodany: 315,8g; w tym Cukry: 44,2g; Tłuszcze: 90,5g; NKT: 36,1g; Błonnik: 29,2g; Sód: 3386mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b>	
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. 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 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II śniadanie</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka konserwowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
1. Kapuśniak (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60%, kapusta kiszona 15%, kapusta biała 7%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 6%, ziemniaki 5%, boczek surowy bez kości (smażony) 4%, koncentrat pomidorowy 1%, pieprz czarny 0%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kotlet z ryżu i mięsa w sosie pomidorowym z warzywami (duszone) (składniki: łopatka wieprzowa 40%, ryż biały 10%, koncentrat pomidorowy 12%, warzywa (marchew, pietruszka, <b>seler</b> korzeniowy, cebula) 14%, <b>jaja</b> kurze całe 6%, woda 12%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	120g
4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
<b>Kolacja</b>	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Szprot w pomidorach (zawiera: <b>ryby</b> )	160g
5. Pomidor	80g
<b>II kolacja</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 12.05.2026 r.- wtorek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2542,9kcal; Białko: 115,4g; Węglowodany: 323,4g; w tym Cukry: 35,1g; Tłuszcze: 94,3g; NKT: 37,5g; Błonnik: 30,2g; Sód: 3541 mg

<b>Śniadanie</b>	<b>Gramatura</b>
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Pieczeń rzymska (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II kolacja</b>	
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Schab parzony (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	<b>Gramatura</b>
1. Zupa kalafiorowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, kalafior 25%, ziemniaki 10%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 9 %, śmietana 18% tłuszczu 4% ( <b>mleko</b> ), (koper ogrodowy, sól biała , pieprz czarny mielony, liść laurowy) 1%)	300ml
2. Pyzy ziemniaczane w sosie z warzywami (składniki ziemniaki 40%, mąka <b>pszenna</b> 10%, marchew 10%, cebula 8%, <b>seler</b> korzeniowy 4%, pietruszka korzeń 3%, <b>jaja</b> kurze całe 4%, olej rzepakowy 4%, woda 15%, przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól) 2%	250g
3. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
<b>Kolacja</b>	<b>Gramatura</b>
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Pasta kanapkowa z wędliny (składniki: wędliny wieprzowe i drobiowe (schab parzony, szynka konserwowa, szynka wędzona) 75%, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) 15%, ogórek kiszony 9%, koperek 1%)	100g
5. Papryka	50g
<b>II kolacja</b>	<b>Gramatura</b>
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g



### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 13.05.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2659,3kcal; Białko: 147,1g; Węglowodany: 335,6g; w tym Cukry: 49,6g; Tłuszcze: 87,2g; NKT: 40,6g; Błonnik: 32,4g; Sód: 4769mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b>	
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 98%, kakao 16% proszek 2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Polędwica drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II śniadanie</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka wędzona (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
1. Żurek (składniki: zakwas <b>żytni</b> 25%, bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, <b>seler</b> korzeniowy, por) 30%, ziemniak 13%, kiełbasa 6%, <b>jaja</b> kurze całe 5%, (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Klopsik w sosie koperkowym (duszony) (składniki: łopatka wieprzowa 50%, woda 25%, bułka <b>pszenna</b> 10%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 6%, <b>jaja</b> kurze całe 4%, koperek 3%, mąka <b>pszenna</b> 1%, przyprawy (sól) 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 (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
<b>Kolacja</b>	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Kiełbasa gotowana (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	140g
5. Ketchup (zawiera: <b>seler, pszenica</b> )	15g
6. Pomidor	50g
<b>II kolacja</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65 g



### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 14.05.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2533,2kcal; Białko: 137,5g; Węglowodany: 302,7g; w tym Cukry: 35,4g; Tłuszcze: 90,7g; NKT: 39,3; Błonnik: 27,7g; Sód: 4474mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b>	
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. Szynka konserwowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II kolacja</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka z indyka (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
1. Zupa pomidorowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 64%, koncentrat pomidorowy 12%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 12%, ryż biały 8%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 3%, (pieprz czarny mielony, sól biała) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Wątróbki drobiowe z cebulą (smażone) (składniki: wątróbka drobiowa 74%, cebula 17%, olej rzepakowy 8%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	150g
4. Surówka 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
<b>Kolacja</b>	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Schab parzony (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: <b>mleko</b> )	25g
6. Sałata	20g
<b>II kolacja</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g



### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 15.05.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2819,3kcal; Białko: 133,3g; Węglowodany: 332,4g; w tym Cukry: 35g; Tłuszcze: 113,3g; NKT: 54,6g; Błonnik: 33,7g; Sód: 4171mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b>	
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. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty ( <b>mleko</b> ) 88%, <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II śniadanie</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Ser twardy (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	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. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kotlet rybny (pieczony) (składniki: <b>morszczuk</b> filet bez skóry mrożony 67%, <b>jaja</b> kurze całe 11%, bułka tarta ( <b>pszenica</b> ) 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
<b>Kolacja</b>	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 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. Ser twardy (zawiera: <b>mleko</b> )	25g
6. Pomidor	80g
<b>II kolacja</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Ser twardy (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g



### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 16.05.2026 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2713,1 kcal; Białko: 131g; Węglowodany: 348,1g; w tym Cukry: 62,8g; Tłuszcze: 94,6g; NKT: 45,3g; Błonnik: 27,7g; Sód: 5081mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b>	
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 96%, kakao 16% proszek 2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	75g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II śniadanie</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka konserwowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
1. Zupa ziemniaczana (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 25%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler korzeniowy</b> ) 16% pietruszka liście 2%)	300ml
2. Kasza gryczana gotowana	150g
3. Rumszyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka <b>pszenna</b> , 4%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	90g
4. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 4 %, sok z cytryny)	80g
5. Napój owocowy	200ml
<b>Kolacja</b>	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	50g
5. Serek topiony (zawiera: <b>mleko</b> )	25g
6. Jabłko	80g
<b>II kolacja</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g



### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 17.05.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2716,6kcal; Białko: 142,3g; Węglowodany: 329,2g; w tym Cukry: 54,5g; Tłuszcze: 99,3g; NKT: 39,2g; Błonnik: 27,3g; Sód: 4611 mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b>	
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 gotowane na miękko (zawiera: <b>jaja</b> )	50g
5. Majonez (zawiera: <b>jaja, gorczyca</b> )	15g
6. Szynka wędzona (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	50g
7. Jabłko	80g
8. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II śniadanie</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Schab parzony (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	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. Kurczak duszony (składniki: udo z kurczaka 94%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 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
<b>Kolacja</b>	Gramatura
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. Szynka konserwowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	50g
5. Serek do smarowania (zawiera: <b>mleko</b> )	25g
6. Ogórek konserwowy	80g
<b>II kolacja</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 18.05.2026 r.- poniedziałek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2617kcal; Białko: 122g; Węglowodany: 343,2g; w tym Cukry: 41,4g; Tłuszcze: 89,6g; NKT: 39,2g; Błonnik: 31,9g; Sód: 4554mg

<b>Śniadanie</b>	<b>Gramatura</b>
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. 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 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II śniadanie</b>	<b>Gramatura</b>
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	<b>Gramatura</b>
1. Krupnik (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 15%, kasza <b>jęczmienna</b> 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 3%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, pietruszka liście) 1%	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Pulpety w sosie pomidorowym (duszone) (składniki: łopatka wieprzowa 55%, woda 20%, bułka <b>pszenna</b> 8%, <b>jaja</b> kurze całe 4%, koncentrat pomidorowy 10%, przyprawy (sól, pieprz) 2%, mąka <b>pszenna</b> 1%)	150g
4. Surówka kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska 70%, pomidor 10%, papryka czerwona 10%, olej rzepakowy 7%, cebula 3%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%).	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
<b>Kolacja</b>	<b>Gramatura</b>
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Sałatka śledziowa (składniki: ziemniaki 35%, <b>śledź</b> (filet) 25%, marchew 22%, jabłko 11%, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) 6%, koper ogrodowy 1%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)	100g
5. Pomidor	80g
<b>II kolacja</b>	<b>Gramatura</b>
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g



### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 19.05.2026 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2555,4kcal; Białko: 130,3g; Węglowodany: 322,2g; w tym Cukry: 43,4g; Tłuszcze: 87,7g; NKT: 41g; Błonnik: 30,9g; Sód: 3504 mg

	Gramatura
<b>Śniadanie</b>	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%,herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II kolacja</b>	
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka z indyka (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
1. Zupa buraczkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, buraki 20%, ziemniaki 12%, warzywa (marchew, pietruszka, <b>seler</b> korzeniowy, por) 7%, cebula 3%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 2%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Pieczeń rzymska (pieczona) (składniki: szynka wieprzowa 67%, bułki pszenne zwykłe ( <b>pszenica</b> ) 13%, <b>jaja</b> kurze całe 10%, bułka tarta ( <b>pszenica</b> ) 10%, sól biała 0%)	90g
4. Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała 81%, marchew 13%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0,5%, pieprz czarny mielony 0,5%)	200ml
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	
<b>Kolacja</b>	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Ryż z jabłkami i cynamonem (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2 % tłuszczu 53%, ryż biały 19 %, jabłko 27 %, cynamon 1%)	160g
5. Schab parzony	80g
6. Pomidor	
<b>II kolacja</b>	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 20.05.2026 r.- środa**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2697,9kcal; Białko: 130,7g; Węglowodany: 318,5g; w tym Cukry: 42,9g; Tłuszcze: 105g; NKT: 46,6g; Błonnik: 28,1g; Sód: 5880mg

<b>Śniadanie</b>	<b>Gramatura</b>
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> )	10g
4. Polędwica drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: <b>mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki <b>owsiane</b> 15%)	300ml
<b>II śniadanie</b>	<b>Gramatura</b>
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	<b>Gramatura</b>
1. Zupa ogórkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 63%, ziemniaki 18%, ogórki kiszzone 8%, (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 2%, koperek świeży 1%, (sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Szynka gotowana w sosie własnym (składniki: szynka wieprzowa 70%, woda 20%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 2%, cebula 2%)	160g
4. Kalafior gotowany	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
<b>Kolacja</b>	<b>Gramatura</b>
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. Paszтетowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	100g
5. Pomidor	80g
<b>II kolacja</b>	<b>Gramatura</b>
1. Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> )	30g
2. Masło ekstra (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65



Średnia podaż kalorii:	2635 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	130,5 g/d (19,8% energii)
Średnia podaż tłuszczu	94,9g/d (32,4% energii)
Średnia podaż węglowodanów	327,4g/d (47,8% energii)
Średnia zawartość NKT	42,1g/d
Średnia zawartość cukrów	43,9g/d

Opracował:	Weryfikacja merytoryczna:	Zatwierdził:
<p>Dietyk Karolina Golińska Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo P: 8451998915, REGON 52040353, tel: 505 033 072</p>	<p>w/z Wojciech Kufak <i>[Signature]</i></p>	<p>DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SP ZOZ w Węgorzewie <i>[Signature]</i> mgr Agnieszka Szafko</p>

06 MAJ 2026

