



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY  
Samodzielny Publiczny  
w Węgorzewie

SZPITAL PSYCHIATRYCZNY  
Samodzielny Publiczny  
w Węgorzewie  
27-04-2026

DŻ.510.31.2026.KM

Jadłospis 01.05.2026 – 10.05.2026

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 01.05.2026 r.- piątek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2468,9kcal; Białko: 109,3g; Węglowodany: 340,8g; w tym Cukry: 49,5g; Tłuszcze: 81,1g; NKT: 31,4g; Błonnik: 33,8g; Sód: 3203,5mg

	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 (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>	
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
<b>Obiad</b>	
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 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>	
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 jarzynowa (składniki: ziemniaki 27%, majonez ( <b>jaja</b> , <b>gorczyca</b> ) 17%, marchew 14%, groszek zielony 8%, jabłko 7%, ogórek kiszony 7%, pietruszka korzeń 5%, <b>jaja</b> kurze całe 5%, kukurydza konserwowa 5%, <b>seler</b> korzeniowy 3%, (sól, pieprz) 1%)	100g
5. Ser twardy (zawiera: <b>mleko</b> )	25g
6. Pomidor	80g
<b>II kolacja</b>	
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 - 02.05.2016 r.- sobota**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2735,6 kcal; Białko: 135,6g; Węglowodany: 349,8g; w tym Cukry: 53,8g; Tłuszcze: 94,8g; NKT: 36,6g; Błonnik: 28,4g; Sód: 4490mg

	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. Polędwica sopocka (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 57%, ziemniaki 25%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 16%, pietruszka liście 1%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 1%)	300ml
2. Ryż gotowany	150g
3. Klopsik w sosie (pieczony) (składniki: łopata wieprzowa mielona 60%, bułka tarta ( <b>pszenica</b> ) 10%, jaja kurze całe 7%, cebula 5%, woda 10%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, przyprawy (sól, pieprz) 2%)	110g
4. Surówka z buraczków (składniki: buraki gotowane 91%, cebula 5%, olej rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%)	80g
5. Napój owocowy	200ml
<b>Kolacja</b>	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. Szynka konserwowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: <b>mleko</b> )	25g
6. Gruszka	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 - 03.05.2026 r.- niedziela**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

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

<b>Śniadanie</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 (zawiera: <b>mleko</b> )		10g
4. Jajka gotowane (zawiera: <b>jaja</b> )		50g
5. Majonez		15g
6. Schab parzony (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )		75g
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. Polędwica sopocka (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )		65g
<b>Obiad</b>		Gramatura
1. Zupa makaronowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 67%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b> korzeniowy) 14%, makaron pszenny dwujajeczny ( <b>pszenica</b> ) 13%, ziemniaki 4%, pietruszka liście 1%, przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz czarny) 1%)		300ml
2. Ziemniaki gotowane		150g
3. Ziemniaki gotowane		140g
4. Filet drobiowy panierowany (smażony) (składniki: pierś z kurczaka 70%, bułka tarta ( <b>pszenica</b> ) 12%, <b>jaja</b> kurze całe 8%, mąka pszenna ( <b>pszenica</b> ) 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól, pieprz) 0%)		80g
5. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 4 %, sok z cytryny)		200ml
6. Napój owocowy		
<b>Kolacja</b>		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. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )		50g
5. Ser twardy (zawiera: <b>mleko</b> )		25g
6. Ogórek kiszony		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 - 04.05.2016 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2681,5 kcal; Białko: 122g; Węglowodany: 320,7g; w tym Cukry: 34,2g; Tłuszcze: 107,3g; NKT: 41,5g; Błonnik: 29,7g; Sód: 3501mg

	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. Paszтет drobiowy (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	77g
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. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
1. Zupa szczawiowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 18%, szcaw 11%, <b>jaja</b> kurze całe 8%, warzywa (marchew, pietruszka, <b>seler</b> korzeniowy, por) 7%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy) 1%)	300ml
2. Kasza jęczmienna gotowana	150 g
3. Gulasz wieprzowy z warzywami (gotowany) (składniki: łopatka wieprzowa 60%, mieszanka warzyw 7-składnikowa 25% (marchew, groszek zielony, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, cebula, <b>seler</b> korzeniowy), śmietana 30% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 10%, olej rzepakowy 4%, (pietruszkę liście, sól biała, pieprz czarny, majeranek) 1%)	250g
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%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Pomidorowa pasta rybno-jajeczna (składniki: <b>szprot</b> w pomidorach 50%, <b>jaja</b> kurze całe 30%, cebula 10%, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) 8%, pietruszka liście 1%, (sól biała, pieprz czarny) 1%)	100g
5. Papryka	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 - 05.05.2016 r.- wtorek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2434,2kcal; Białko: 132,8g; Węglowodany: 301,5g; w tym Cukry: 32,4g; Tłuszcze: 83,8g; NKT: 35,4g; Błonnik: 30,4g; Sód: 3694 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. Szynka z indyka (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	75g
5. Jabłko	100g
6. Jogurt naturalny (zawiera: <b>mleko</b> )	150g
<b>II kolacja</b>	
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>	<b>Gramatura</b>
1. Rosół z makaronem (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 67%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler korzeniowy</b> ) 18% makaron pszenny dwujajeczny 13% ( <b>pszenica</b> ), pietruszka liście 1%, przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz czarny) 1%)	300ml
2. Kasza gryczana	150g
3. Kurczak pieczony (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 90%, olej rzepakowy 9%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%)	160g
4. Kalafior gotowany	150g
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 98%, herbata czarna 1%)	250 ml
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. Pomidor	100g
<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 - 06.05.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2867,8kcal; Białko: 152,2g; Węglowodany: 306g; w tym Cukry: 34,3g; Tłuszcze: 120,6g; NKT: 53,2g; Błonnik: 29,8g; Sód: 5566mg

	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 z indyka (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
1. Zupa jarzynowa (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, <b>seler</b> korzeniowy, por) 13%, kalafior 3%, brokuły 3%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 3%, pietruszka liście 1%, koper ogrodowy 1%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Schab duszony w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy bez kości 85%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 10%, cebula 5%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%)	140g
4. Surówka czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona 75%, marchew 13%, jabłko 8%, olej rzepakowy 2%, sok z cytryny 1,5%, sól 0,5%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
<b>Kolacja</b>	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%)	150g
5. Ogórek kiszony	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> )	65



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 07.05.2026 r.- czwartek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2693,5kcal; Białko: 134,9g; Węglowodany: 355,9g; w tym Cukry: 33,9g; Tłuszcze: 89g; NKT: 42,3g; Błonnik: 33,2g; Sód: 4329mg

	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. 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>	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. Zupa pieczarkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60%, pieczarki świeże 15 %, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, <b>seler</b> korzeniowy, por) 10%, ziemniaki 9%, śmietana 18% ( <b>mleko</b> ) 5%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 1%)	300ml
2. Bułka pszenna zwykła (zawiera: <b>pszenica</b> )	80g
3. Fasolka po bretońsku (gotowana) (składniki: fasola biała sucha 20%, kiełbasa wieprzowa 20% ( <b>soja, mleko, seler, gorczyca, pszenica</b> ), koncentrat pomidorowy 15%, cebula 10%, woda 30%, olej rzepakowy 4%, przyprawy (majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól) 1%)	200g
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%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Szynka wędzona (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	50g
5. Ser twardy (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 - 08.05.2026 r.- piątek**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2505,4kcal; Białko: 124,3g; Węglowodany: 329,1g; w tym Cukry: 39g; Tłuszcze: 83,3g; NKT: 36,8g; Błonnik: 33,7g; Sód: 4318mg

	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 (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. Ser twardy (zawiera: <b>mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
1. Barszcz ukraiński (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 56%, ziemniaki 15%, mieszanka warzywna (marchew, pietruszka, <b>seler</b> 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: <b>morszczuk</b> filet bez skóry mrożony 67%, <b>jaja</b> kurze całe 11%, bułka tarta ( <b>pszenica</b> ) 17%, olej rzepakowy 5%, pieprz 0%, sól biała 0%)	90g
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%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenica</b> )	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: <b>mleko</b> )	10g
4. Pasta z zielonego groszku (składniki: groszek zielony konserwowy 70%, cebula 12%, olej rzepakowy 6%, musztarda ( <b>gorczyca</b> ) 6%, pietruszka liście 5%, (sól biała, pieprz czarny) 1%)	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>mleko</b> )	65g



**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 09.05.2016 r.- sobota**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2890 kcal; Białko: 134g; Węglowodany: 363,4g; w tym Cukry: 67,3g; Tłuszcze: 105,8g; NKT: 44,5g; Błonnik: 26,3g; Sód: 4510mg

	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. Sałatka rybna (zawiera: <b>ryby, seler, soja</b> )	160g
5. Ogórek konserwowy	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 drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
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. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 40% ( <b>jaja</b> ), łopatką wieprzową mieloną 25%, woda 10%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 8%, olej rzepakowy 3%, mąka <b>pszenna</b> typ 550 3%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, oregano suszone, bazylija suszona) 1%	300g
3. Napój owocowy	200ml
<b>Kolacja</b>	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. Szynka z indyka (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	50g
5. Serek kanapkowy (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 - 10.05.2026 r.- niedziela**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2593,1kcal; Białko: 128,7g; Węglowodany: 322,7g; w tym Cukry: 54,7g; Tłuszcze: 93,7g; NKT: 39,7g; Błonnik: 28,2g; Sód: 4031 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. Jajecznica (składniki: <b>jaja</b> kurze całe 98%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%)	100g
5. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	25g
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 drobiowa (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	65g
<b>Obiad</b>	Gramatura
1. Zupa koperkowa (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 60%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, <b>seler</b> korzeniowy, por) 10%, śmietana 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 6%, koperek 3%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	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%, (pietruszkę liście, sól biała, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony) 1%)	90g
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. Napój owocowy	200ml
<b>Kolacja</b>	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. Polędwica sopocka (zawiera: <b>soja, seler, gorczyca, mleko</b> )	50g
5. Serek topiony (zawiera: <b>mleko</b> )	17g
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



Średnia podaż kalorii:	2626,2 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	127,1 g/d (19,4% energii)
Średnia podaż tłuszczu	90,4g/d (30,9% energii)
Średnia podaż węglowodanów	340,7g/d (49,7% energii)
Średnia zawartość NKT	37,8g/d
Średnia zawartość cukrów	49,3g/d

Opracował:	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:	Zatwierdził:
<b>Dietetyk Karolina Golińska</b> ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 844 198 89 15, REGON 5204035. tel: 505 033 072	<b>Kierownik Działu Żywności</b> <b>mgr Katarzyna MAŚLIJ</b>	<b>Zastępca Dyrektora</b> <b>ds. Inwestycyjno - Technicznych</b>

mgr inż. Maciej Zmitrowicz

29 KWI. 2026

DYREKTOR  
Szpitala Psychiatrycznego  
SP ZOZ w Węgorzewie

mgr Agnieszka Szałko

