



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej w Węgorzewie
28-05-2026
Ldż. 5052 Podpis Dardas

DŻ.510.39.2026.KM

Jadłospis 01.06.2026 – 10.06.2026

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 01.06.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2667,3 kcal; Białko: 126,5g; Węglowodany: 362,2g; w tym Cukry: 44,9g; Tłuszcze: 87,1g; NKT: 38g; Błonnik: 38,2g; Sód: 3222mg

Śniadanie

	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. Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g

Obiad

	Gramatura
1. Żurek (składniki: zakwas żytni 25%, bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 30%, ziemniak 13%, kielbasa 6%, jaja kurze całe 5%, (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 1%)	300ml
2. Kasza gryczana gotowana	150g
3. Pulpety w sosie pomidorowym (duszone) (składniki: łopatka wieprzowa 55%, woda 20%, bułka pszenna 8%, jaja kurze całe 4%, koncentrat pomidorowy 10%, przyprawy (sól, pieprz) 2%, mąka pszenna 1%)	150g
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

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 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%)	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



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 02.06.2026 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2451,1kcal; Białko: 120,8g; Węglowodany: 319,6g; w tym Cukry: 35g; Tłuszcze: 82,6g; NKT: 36,1g; Błonnik: 30g; Sód: 3973mg

	Gramatura
Śniadanie	
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. 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 kolacja	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. 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. Pyzy ziemniaczane w sosie z warzywami (składniki ziemniaki 40%, mąka pszenna 10%, marchew 10%, cebula 8%, seler korzeniowy 4%, pietruszka korzeń 3%, jaja 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
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 twarogowo – rybna (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 70%, szprot w pomidorach 30%)	100g
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 - 03.05.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2795 kcal; Białko: 130,8g; Węglowodany: 289g; w tym Cukry: 49,5g; Tłuszcze: 127,7g; NKT: 57,4g; Błonnik: 27,3g; Sód: 6149mg

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. 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 wędzona (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. Rumsztyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna , 4%, przyprawy (sól, pieprz) 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
Kolacja		Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)		200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)		100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)		10g
4. Kaszanka pieczona z cebulą (składniki: kaszanka (pszenica) 90%, cebula 10%)		150g
5. Ogórek kiszony		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)		65 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 04.06.2026 r.- czwartek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2510kcal; Białko: 132,8g; Węglowodany: 302,4g; w tym Cukry: 34,2g; Tłuszcze: 90,3g; NKT: 43,4g; Błonnik: 29g; Sód: 3706mg	
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. 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	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 kalafiorowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, kalafior 25%, ziemniaki 10%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 9 %, śmietana 18% tłuszczu 4% (mleko), (koper ogrodowy, sól biała, pieprz czarny mielony, liść laurowy) 1%)	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, seler korzeniowy, cebula) 14%, jaja 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
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 wędzona (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)	25g
6. 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)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 05.06.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2639,9kcal; Białko: 127,8g; Węglowodany: 302,8g; w tym Cukry: 34,9g; Tłuszcze: 108,1g; NKT: 52,1g; Błonnik: 31,9g; Sód: 4682mg

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. Zupa fasolowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 63 %, fasola biała nasiona suche 14% , mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler 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: 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)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Sałatka ziemniaczana (składniki: ziemniaki 65%, ogórek kiszony 15%, majonez 7% (jaja, gorczyca), jogurt naturalny (mleko) 7%, cebula 4%, koper ogrodowy 2%, olej rzepakowy 2%, sól biała 0%, pieprz czarny 0%)	100g
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. Ser twardy (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 06.06.2026 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2666 kcal; Białko: 121,8g; Węglowodany: 328,4g; w tym Cukry: 64,6g; Tłuszcze: 97,4g; NKT: 46g; Błonnik: 27,5g; Sód: 5077mg

	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 ogonowa (składniki: woda 63%, zupa ogonowa w proszku (seler, jaja, mleko, gorczyca, soja, pszenica) 15%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 12 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, sól 0%, pieprz czarny 0%.	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Szynka gotowana w sosie własnym (składniki: szynka wieprzowa 70%, woda 20%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 3%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 2%, cebula 2%)	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%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka wędzona (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 - 07.06.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2585,9kcal; Białko: 124,9g; Węglowodany: 327g; w tym Cukry: 53,4g; Tłuszcze: 92,7g; NKT: 40,4g; Błonnik: 27g; Sód: 4178 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. Jajka gotowane na miękko (zawiera: jaja)	50g
5. Majonez (zawiera: jaja, gorczyca)	15g
6. Polędwica drobiowa (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 (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. Kotlet mielony (pieczony) (składniki: mięso z łopatki wieprzowej 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 i jogurtem (składniki: sałata 55%, rzodkiewka 25%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, jogurt naturalny (mleko) 5%, szczypiorek 4%, przyprawy (sól) 1%)	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. Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek do smarowania (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 - 08.06.2026 r.- poniedziałek	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2585kcal; Białko: 134,1g; Węglowodany: 337,3g; w tym Cukry: 53,2g; Tłuszcze: 84,4g; NKT: 38,3g; Błonnik: 33,1g; Sód: 3151,5mg	
Śniadanie	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 buraczkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, buraki 20%, ziemniaki 12%, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, por) 7%, cebula 3%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 1%)	300ml
2. Kasza jęczmienna gotowana	150g
3. 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%)	90g
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. Ryba po grecku (duszona) (składniki: morszczuk 45%, marchew 25%, cebula 8%, pietruszka korzeń 5%, seler korzeniowy, 5%, koncentrat pomidorowy, 7%, olej rzepakowy, 3%, przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), 2%)	100g
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 - 09.06.2026 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2484,2kcal; Białko: 142,8g; Węglowodany: 307,9g; w tym Cukry: 34,1g; Tłuszcze: 81,8g; NKT: 37g; Błonnik: 30,3g; Sód: 3504 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. Polędwica sopocka (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. Kielbasa krotoszyńska (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. Schab duszony w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy 78%, woda 15%, mąka pszenna typ 550 3%, olej rzepakowy 2%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) 1%, cebula 1%)		160g
4. Warzywa duszone (składniki: marchew 40%, pietruszka korzeń 30%, seler korzeniowy 20%, groszek zielony 10%)		80g
5. Kompot z owoców mrożonych (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)		100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)		10g
4. Sałatka ryżowa (składniki: ryż biały 25%, polędwica sopocka 41%, marchew 14%, kukurydza konserwowa 14%, majonez (jaja, gorczyca) 7% , sól, pieprz czarny 0%)		100g
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 - 10.06.2026 r.- środa	
Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety: Wartość energetyczna: 2482,3kcal; Białko: 121,5g; Węglowodany: 294,5g; w tym Cukry: 45,7g; Tłuszcze: 95,7g; NKT: 45,4g; Błonnik: 28,4g; Sód: 4217mg	
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. 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. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Zupa ogórkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 63%, ziemniaki 18%, ogórki kiszzone 8%, (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, koperek świeży 1%, (sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Pieczeń rzymska (pieczona) (składniki: szynka wieprzowa 67%, bułki pszenne zwykłe (pszenica) 13%, jaja kurze całe 10%, bułka tarta (pszenica) 10%, sól biała 0%)	160g
4. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)	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)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Salceson (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Musztarda	15g
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



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY
W WĘGORZEWIE

Średnia podaż kalorii:	2566,8 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	129,5 g/d (20,2% energii)
Średnia podaż tłuszczu	92,7g/d (32,5% energii)
Średnia podaż węglowodanów	316g/d (47,3% energii)
Średnia zawartość NKT	42,5g/d
Średnia zawartość cukrów	44,7g/d

Opracował:	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna:	Zatwierdził:
Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8481998915, REGON 520403534 tel: 505 033 072	Kierownik Działu Żywności mgr Katarzyna MAŚLIJ	DYREKTOR Szpitala Psychiatrycznego SP ZOZ w Węgorzewie mgr Agnieszka Szalko