



SZPITAL PSYCHIATRYCZNY Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej w Węgorzewie
W WĘGORZEWIE

SZPITAL PSYCHIATRYCZNY

05-06-2026

DŻ.510.41.2026.KM

Jadłospis 11.06.2026 – 20.06.2026

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 11.06.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2275,8kcal; Białko: 114g; Węglowodany: 277g; w tym Cukry: 39,3g; Tłuszcze: 83,6g; NKT: 40,6g; Błonnik: 27g; Sód: 3490mg

| Śniadanie | Gramatura |
|--|------------------|
| 1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) | 200ml |
| 2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto) | 100g |
| 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) | 10g |
| 4. Szynka wędzona (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. Krupnik (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 15%, kasza jęczmienna 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, pietruszka liście) 1%) | 300ml |
| 2. Ziemniaki gotowane | 150g |
| 3. Klopsik w sosie koperkowym (pieczony) (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. 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 mieszany (zawiera: pszenica) | 50g |
| 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) | 10g |
| 4. Placki z jabłkami (pieczone) (składniki: jabłko 42%, mąka pszenna 35%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 12%, jaja kurze całe 8%, cukier 2%, olej rzepakowy 1%) | 100g |
| 5. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) | 50g |
| 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 - 12.06.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2515kcal; Białko: 124,6g; Węglowodany: 288,6g; w tym Cukry: 35,6g; Tłuszcze: 103g; NKT: 48,9g; Błonnik: 36,4g; Sód: 3473mg

| | Gramatura |
|---|-----------|
| Śniadanie | |
| 1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) | 200ml |
| 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) | 100g |
| 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) | 10g |
| 4. Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, rzodkiewka 3%, 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 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 kapusty kiszonej (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%) | 200 ml |
| 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) | 100g |
| 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. Ser twardy (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) | 65g |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 13.06.2026 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2297,9 kcal; Białko: 109,7g; Węglowodany: 292,2g; w tym Cukry: 62,1g; Tłuszcze: 81,9g; NKT: 36,9g; Błonnik: 22,9g; Sód: 2714mg

| | Gramatura |
|---|-----------|
| Śniadanie | |
| 1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, kakao 16% proszek 2%) | 200ml |
| 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) | 100g |
| 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) | 10g |
| 4. Pieczeń rzymska (zawiera: jaja, 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 | 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%) | 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. Napój owocowy | 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. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) | 50g |
| 5. Ser twardy (zawiera: mleko) | 25g |
| 6. 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 - 14.06.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2472,3kcal; Białko: 127,2g; Węglowodany: 280,7g; w tym Cukry: 59,1g; Tłuszcze: 99,8g; NKT: 38,7g; Błonnik: 25,8g; Sód: 3191 mg

| | Gramatura |
|--|-----------|
| Śniadanie | |
| 1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) | 200ml |
| 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) | 100g |
| 3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko) | 10g |
| 4. Jajka gotowane na miękko (zawiera: jaja) | 50g |
| 5. Majonez (zawiera: jaja, gorczyca) | 15g |
| 6. Szyńka wędzona (zawiera: seler, gorczyca, gluten, 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. Kurczak pieczony (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 90%, olej rzepakowy 9%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%) | 160g |
| 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 |
| 1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) | 200ml |
| 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) | 100g |
| 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) | 10g |
| 4. Szyńka konserwowa (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. Szyńka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) | 65g |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 15.06.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2407,8kcal; Białko: 116,3g; Węglowodany: 276,4g; w tym Cukry: 44,7g; Tłuszcze: 99,2g; NKT: 37,4g; Błonnik: 31,1g; Sód: 3591mg

| | Gramatura |
|--|-----------|
| Śniadanie | |
| 1. Herbata czarna (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%) | 200ml |
| 2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto) | 100g |
| 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. Kielbasa krotoszyńska (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. 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 |
| 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 jarzynowa (składniki: ziemniaki 27%, majonez (jaja, gorczyca) 18%, marchew 16%, groszek zielony 10%, jabłko 8%, pietruszka korzeń 6%, jaja kurze całe 6%, kukurydza konserwowa 5%, seler korzeniowy 3%, sól, pieprz czarny.) | 100g |
| 5. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, 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 - 16.06.2026 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2287,9kcal; Białko: 116,3g; Węglowodany: 248,3g; w tym Cukry: 31,1g; Tłuszcze: 96,5g; NKT: 44,8g; Błonnik: 25,6g; Sód: 4663 mg

| | 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. 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. Kiełbasa krotoszyńska (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. Ziemniaki gotowane | 150g |
| 3. Rumszyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna , 4%, przyprawy (sól, pieprz) 1% | 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. 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. Paszтетowa (zawiera: soja, gluten, 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) | 65g |



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 17.06.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2539kcal; Białko: 139,8g; Węglowodany: 276,1g; w tym Cukry: 46,5g; Tłuszcze: 102,2g; NKT: 41,7g; Błonnik: 27g; Sód: 2624mg

| 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. 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 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 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. 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 30% tłuszczu (mleko) 10%, olej rzepakowy 4%, (pietruszka liście, sól biała, pieprz czarny, majeranek) 1%) | 160g |
| 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%) | 250 ml |
| 2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica) | 100g |
| 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) | 10g |
| 4. Szprot w pomidorach (zawiera: ryby) | 160g |
| 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 - 18.06.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2305,5kcal; Białko: 100,1g; Węglowodany: 326,8g; w tym Cukry: 37,2g; Tłuszcze: 73g; NKT: 32,2g; Błonnik: 31,8g; Sód: 2996mg

| | 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. Polędwica drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko) | 75g |
| 5. Gruszka | 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 grysikowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 70%, kasza manna (pszenica) 20%, ziemniaki 5%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 14%, (koper ogrodowy, liść laurowy, sól biała, pieprz czarny mielony) 1%) | 300ml |
| 2. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli (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 (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 mieszany (zawiera: pszenica) | 100g |
| 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) | 10g |
| 4. Pieczeń rzymska (zawiera: jaja, seler, gorczyca, mleko) | 75g |
| 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 - 19.06.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2371,9kcal; Białko: 123,3g; Węglowodany: 242,5g; w tym Cukry: 38g; Tłuszcze: 15,6g; NKT: 55,4g; Błonnik: 25,6g; Sód: 4089mg

| 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 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 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) | 50g |
| 3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko) | 10g |
| 4. Ryż z jabłkami i cynamonem (składniki: mleko spożywcze 2 % tłuszczu 53%, ryż biały 19 %, jabłko 27 %, cynamon 1%) | 100g |
| 5. Ser twardy (zawiera: mleko) | 50g |
| 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 - 20.06.2026 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2463,6 kcal; Białko: 116,6g; Węglowodany: 293,3g; w tym Cukry: 64,4g; Tłuszcze: 97,7g; NKT: 43,8g; Błonnik: 24,3g; Sód: 3311mg

| | 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 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. 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. 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 |



| | |
|----------------------------|---|
| Średnia podaż kalorii: | 2393,2 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100% |
| Średnia podaż białka | 118,8g/d (19,9% energii) |
| Średnia podaż tłuszczu | 93,9g/d (35,3% energii) |
| Średnia podaż węglowodanów | 280,9g/d (44,8% energii) |
| Średnia zawartość NKT | 41,9g/d |
| Średnia zawartość cukrów | 46,3g/d |

| Opracował: | Weryfikacja merytoryczna: | Zatwierdził: |
|---|---------------------------------|---|
| <p>Dietetyk Karolina Gołińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 8451998915, REGON 520403534 tel: 505 033 072</p> | <p><i>mgr Joanna Głuska</i></p> | <p>dyrektorka Szpitala Psychiatrycznego S. OZ w Węgorzewie mgr Agnieszka Szalko</p> |

