

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespolony  
ul. Królewiecka 146  
82-300 Elbląg

# Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

Dąbrowa Chotomowska, ul. Lipowa 36D, 05-123 Chotomów

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 3.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2351.69 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Cukry proste: 45.85 g; Sód: 1964.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Połędwica z kurcząt30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i>	<b>Solferino 400 ml.</b> (Ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, groszek konserwowy, koncentrat pomidorowy, cebula, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Kotlet z mintaja smażony 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.),</b> Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej)Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , <b>Koktajl truskawkowy 200g (ma ślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,ryby,sezam</i>	<b>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g Pasztet drobiowy 50g, Miód 1szt, Ćwikła z chrzanem 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b>  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2218.76 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; Cukry proste: 17.69 g; Sód: 1587.32 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb graham 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Połędwica z kurcząt30g Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</b> <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>  <b>II Śniadanie:</b> Sałatka Caprese 150g(pomidor, ser mozzarella, bazylia, cytryna, olej)  <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Solferino 400 ml.</b> (Ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, groszek konserwowy, koncentrat pomidorowy, cebula, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.),</b> Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej)Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml ,  <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i>  <b>Pod:</b> Sok pomidorowy 330ml	<b>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Serek tartare 20g, Ćwikła z chrzanem 80g, herbata 250ml (herbata czarna, )</b>  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 30g  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 3.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2223.13 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Cukry proste: 49.56 g; Sód: 1380.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt30g,</b> Mus z gotowanego jabłka 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	<b>Selerowa z makaronem 400ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Koktajl truskawkowy 200g (ma ślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i>	<b>Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Miód 1szt, Cukinia duszona z koncentratem 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b>  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2184.22 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Cukry proste: 49.76 g; Sód: 1032.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.02 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt30g,</b> Mus z gotowanego jabłka 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier) <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Selerowa z makaronem 400ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka,), Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml ,</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i> <b>Pod:</b> Sok marchwiowy 300ml	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Miód 1szt, Cukinia duszona z koncentratem 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b>  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2072.53 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; Cukry proste: 46.50 g; Sód: 934.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Polędwica z kurcząt30g,</b> Mus z gotowanego jabłka 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	<b>Selerowa z makaronem 400ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka,), Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Miód 1szt,, Cukinia duszona z koncentratem 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b>  <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 3.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 1952.49 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; Cukry proste: 50.55 g; Sód: 852.62 mg; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
<p><b>Makaron na mleku 150ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Masło 15g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b> <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Selerowa z makaronem 200ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 80g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml ,</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p> <p><b>Pod: Sok marchwiowy 300ml</b> <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Serek tartare 20g, Cukinia duszona z koncentratem 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2359.99 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; Cukry proste: 47.17 g; Sód: 1965.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;		
<p><b>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b> <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Solferino 400 ml. (Ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, groszek konserwowy, koncentrat pomidorowy, cebula, mąka pszenna) Kotlet z mintaja smażony 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej)Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml ,</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,ryby,</i></p> <p><b>Pod: Sok marchwiowy 300ml</b> <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Miód 1szt, Ćwikła z chrzanem 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespolony  
ul. Królewiecka 146  
82-300 Elbląg

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA  
Dąbrowa Chotomowska, ul. Lipowa 36D, 05-123 Chotomów

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

