

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 środa 3.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna: 2243,17 Bialko:92,92 Tluszcz:61,95 Kwasy tluszczowe:20,73 Węglowodany:278,73 Cukry Proste:39,87 Sód:1946,56 Błonnik:31,73		
Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny)Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Szynka schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 15g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	Barszcz biały 400ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Stek wieprzowy duszony z cebulą 90g (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna) Ziemniaki 150g,Surówka z kapusty kiszanej 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier) Arbuż 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler), Połędwica sopocka 30g , Ogórek świeży 50g, Rzodkiewka 30g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler, ryby</i> <i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2212,07 Bialko:95,02 Tluszcz:64,54 Kwasy Tluszczowe:18,46 Węglowodany:264,32 Cukry Proste: 31,64 Sód:1916 Błonnik:34,55		
Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny) Chleb graham 75g Szynka schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Barszcz biały 400ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy gotowany 90g (łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty kiszanej 150g, Sos koperkowy 100g (marchew, seler, mąka, koper, olej) Kompot truskawkowy bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i> Pod: Sałatka Caprese 150g (Pomidor, ser mozzarella, olej, cytryna, bazylija) <i>*alergeny : mleko,</i>	Chleb graham 75g Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler), Połędwica sopocka 30g , Ogórek świeży 50g, Rzodkiewka 30g, Herbata 250ml (Herbata) <i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i> <i>Posilek nocny:</i> Chleb graham 30g, Twaróg 50g <i>*alergeny : mleko, gluten,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 3.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna: 2120,72 Białko:85,09 Tłuszcz:57,23 Kwasy tłuszczowe:18,48 Węglowodany:278,05 Cukry Proste:39,69 Sód:1452,06 Błonnik:32,32		
Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szyńska schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i>	Barszcz biały bez śmietany 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy gotowany 90g (łopatka wieprzowa, jajko, bułka tarta, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Sos koperkowy 100g (marchew, seler, mąka, koper, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler), Polędwica sopočka 30g , Sałata lodowa z dresingiem 80g, 250ml (Herbata, cukier) <i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna: 2043,12 Białko:84,83 Tłuszcz:51,21 Kwasy tłuszczowe:16,10 Węglowodany: 284,57 Cukry Proste:38,41 Sód:1452,61 Błonnik:30,48		
Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny Chleb baltonowski 100 g Szyńska schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Sok owocowy 200ml	Barszcz biały bez śmietany 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy gotowany 90g (łopatka wieprzowa, jajko, bułka tarta, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Sos koperkowy 100g (marchew, seler, mąka, koper, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler), Polędwica sopočka 30g , Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2022,26 Białko:82,31 Tłuszcz:48,42 Kwasy tłuszczowe:15,54 Węglowodany:268,80 Cukry Proste:38,33 Sód:1533,19 Błonnik:30,72		
Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny Chleb baltonowski 100g, Szyńska schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 10g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i>	Barszcz biały bez śmietany 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy gotowany 90g (łopatka wieprzowa, jajko, bułka tarta, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Sos koperkowy 100g (marchew, seler, mąka, koper, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler), Polędwica sopočka 30g , Sałata lodowa z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środy 3.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 1882,27 Białko:60,66 Tłuszcz:45,35 Kwasy Tłuszczowe:12,37 Węglowodany:205,25 Cukry Proste:40,00 Sód:1209,74 Błonnik:19,68		
<p>Makaron na mleku 150ml(mleko,Makaron pszenny)Chleb baltonowski 50 g Szyńka schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Barszcz biały 200ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bułka tarta, mąka pszenna) Ziemniaki 80g Sałatka z buraczków i jabłka 80g, Sos koperkowy 100g (marchew, seler, mąka, koper, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler), Polędwica sopocka 30g, Sałata lodowa z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna:2218,37 Białko:89,77 Tłuszcz:60,67 Kwasy tłuszczowe:19,95 Węglowodany:279,77 Cukry Proste:45,70 Sód:1209,66 Błonnik:31,97		
<p>Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Szyńka schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Barszcz biały 400ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Kotlet schabowy smażony 100g (Schab, bułka tarta,jaja mąka, olej) Ziemniaki 150g, Surówka z marchwi z chrzanem 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser żółty 30g, Sałata lodowa 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>