

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 13.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2374.01 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; Cukry proste: 52.17 g; Sód: 1912.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 1szt, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Brokułowa 400 ml, (ziemniaki, brokuł, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Gulasz wieprzowo-warzywny 250g(łopatka wieprzowa, kapusta biała, marchew, seler, cebula, fasolka szparagowa, groszek, kukurydza, mąka pszenna, olej) Kasza orkiszowa 150g, Buraczki oprószone 150g(burak, mąka pszenna, olej), Kompot z rabarbaru i jabłka 250ml (rabarbar, jabłko, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g Szyńka biała 30g, Twaróg z jogurtem 50g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2339.21 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Cukry proste: 23.98 g; Sód: 1972.08 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb graham 75g Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny :mleko,</i>	Brokułowa 400 ml, (ziemniaki, brokuł, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany 90g(piersi z kurczaka mąka pszenna, olej) Kasza orkiszowa 150g, Sos jarzynowy 100g (marchew, seler, mąka pszenna) Surówka z marchwi i chrzanu 150g kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g	Chleb graham 75g, Masło 15g Szyńka biała 30g, Twaróg z jogurtem 50g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Twaróg 50g <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 13.09.2025		Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2286.33 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Cukry proste: 56.13 g; Sód: 1925.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;			
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 1szt, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Brokułowa 400 ml, (ziemniaki, brokuł, marchew, seler, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany 90g(piersi z kurczaka mąka pszenna, olej) Kasza orkiszowa 150g, Sos jarzynowy 100g (marchew, seler, mąka pszenna) Buraczki oprószone 150g(burak, mąka pszenna, olej), Kompot z rabarbaru i jabłka 250ml (rabarbar, jabłko, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynka biała 30g, Twaróg z jogurtem 50g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt	
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2188.17 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Cukry proste: 45.13 g; Sód: 1496.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;			
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały),Chleb bal.100g Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 1szt, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Biskopki 30g <i>*alergeny :mleko, gluten,</i>	Brokułowa 400 ml, (ziemniaki, brokuł, marchew, seler, mąka pszenna) Potrawka drobiowa z piersi 150g(piersi z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, olej) Ziemniaki 150g, Buraczki oprószone 150g(burak, mąka pszenna, olej), Kompot z rabarbaru i jabłka 250ml (rabarbar, jabłko, cukier) <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb bal.100g, Masło 15g Szynka biała 30g, Twaróg z jogurtem 50g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt	
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2272.12 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.49 g; Cholesterol: 182.70 mg; Węglowodany ogółem: 358.59 g; Cukry proste: 58.63 g; Sód: 1817.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;			
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 1szt, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Brokułowa 400 ml, (ziemniaki, brokuł, marchew, seler, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany 90g(piersi z kurczaka mąka pszenna, olej) Kasza orkiszowa 150g, Sos jarzynowy 100g (marchew, seler, mąka pszenna) Buraczki oprószone 150g(burak, mąka pszenna, olej), Kompot z rabarbaru i jabłka 250ml (rabarbar, jabłko, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Szynka biała 30g, Twaróg z jogurtem 50g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna) Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 13.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2171.10 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; Cukry proste: 58.45 g; Sód: 1678.51 mg; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb bal.50g Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Arbuz 150g</p>	<p>Brokułowa 200 ml, (ziemniaki, brokuł, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Potrawka drobiowa z piersi 150g(piersi z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, olej) Ziemniaki 80g, Sałatka z buraczków 80g, Kompot z rabarbaru i jabłka 250ml (rabarbar, jabłko, cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g <i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.50g, Masło 15g Szynka biała 30g, Twaróg z jogurtem 50g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2384.96 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; Cukry proste: 55.77 g; Sód: 1982.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.35 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 1szt, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Arbuz 150g</p>	<p>Brokułowa 400 ml, (ziemniaki, brokuł, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Gulasz wieprzowo-warzywny 250g(łopatka wieprzowa, kapusta biała, marchew, seler, cebula, fasolka szparagowa, groszek, kukurydza, mąka pszenna, olej) Kasza orkiszowa 150g, Buraczki oprószone 150g(burak, mąka pszenna, olej),Kompot z rabarbaru i jabłka 250ml (rabarbar, jabłko, cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g <i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Szynka biała 30g, Twaróg z jogurtem 50g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>