

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespólny
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 poniedziałek 15.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Dieta podstawowa Energia : 2286.41 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; Cukry proste: 30.79 g; Sód: 1755.63 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;</p>		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g., Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Miód 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kalafiorowa z/śm 400ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, olej), Kasza jęczmienna 150g, Kompot truskawkowy 250ml Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Papryka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, ryby, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>Dieta cukrzycowa Energia : 2230.00 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 238.44 g; Cukry proste: 7.04 g; Sód: 1619.14 mg; Błonnik pokarmowy: 34.22 g;</p>		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb graham 75g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Serek wiejski 200g</p> <p><i>*alergeny ,mleko</i></p>	<p>Kalafiorowa z/śm 400ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, olej), Kasza jęczmienna 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca sele</i></p> <p>Pod:Fasolka szparagowa 100g</p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Papryka 80g, Herbata b/c 250ml (Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca ryby, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g,</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 15.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2211.13 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; Cukry proste: 34.54 g; Sód: 1912.29 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Polędwica z kurcząt 50g, Miód 25g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kalafiorowa b/śm 400ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Sałatka z gotowanego selera i jabłka 150g, Kasza jęczmienna 150g, Kompot truskawkowy 250ml Arbuż 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2162.64 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; Cukry proste: 34.98 g; Sód: 1816.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.23 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 1szt, Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa b/śm 400ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Sałatka z gotowanego selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Kisiel z truskawkami z/c 200g(mąka ziemniaczana, cukier, owoce mrożone)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Serek tartare 20g, Kielbasa krakowska 50g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2104.98 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Cukry proste: 45.46 g; Sód: 1678.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Miód 25g, Polędwica z kurcząt 50g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kalafiorowa b/śm 400ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Sałatka z gotowanego selera i jabłka 150g, Kasza jęczmienna 150g, Kompot truskawkowy 250ml Arbuż 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Serek tartare 20g, Kielbasa krakowska 50g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 15.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1940.12 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; Cukry proste: 46.96 g; Sód: 1681.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g;		
<p>Ryż na mleku 150ml(ryż biały, mleko), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z kurcząt 50g Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa z/śm 200ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bułka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 50ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Sałatka z gotowanego selera i jabłka 80g, Ziemniaki 80g., Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Arbuz 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Serek tartare 20g, Kielbasa krakowska 50g, Jabłko gotowane 150gJabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2369.51 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; Cukry proste: 44.90 g; Sód: 1757.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Miód 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa z/śm 400ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bułka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, olej), Kasza jęczmienna 150g Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Arbuz 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Papryka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca ryby, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>