

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<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień Wtorek 16.09.2025<br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|--|--|---|
| <p><b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2370.75 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; Cukry proste: 49.81 g; Sód: 1680.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;</p>  |  |   |
| <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g(twaróg, makrela wędzona, jogurt naturalny), Połędwica sopocka 30g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,ryby</i></p>                             | <p>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty młodej 150g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><b>Koktajl truskawkowy 200g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>                                | <p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g, Dżem 1szt Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p>   |
| <p><b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2333.00 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; Cukry proste: 13.40 g; Sód: 1477.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;</p>  |  |   |
| <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml( mleko, płatki jęczmienne), Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g(twaróg, makrela wędzona, jogurt naturalny), Połędwica sopocka 30g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Maślanka 200g<br/><i>*alergeny: mleko</i></p> | <p>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. <b>dusz. 150g</b>, Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty młodej 150g, <b>Sos jarzynowy 100g</b>(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml(truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kalafior z pieca 150g</p> | <p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g, Twarożek Haga 20g, Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> |

| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Jadłospis na dzień Wtorek 16.09.2025<br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|---|--|---|
| <b>Dieta łatwostrawna</b> Energia : 2284.91 kcal; Bialko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; Cukry proste: 58.35 g; Sód: 1899.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;  |  |   |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml( mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta z twarogu i mintaja 60g(twaróg, mintaj gotowany, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>  | <p><b>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko św. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Buraczki gotowane oprószone 150g(burak, mąka pszenna), Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml(truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) Koktajl truskawkowy 200g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>  | <p><b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Dżem 1szt, Cukinia duszona z koncentratem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>   |
| <b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Energia : 2384.80 kcal; Bialko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 1958.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;  |  |   |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml( mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta z twarogu i mintaja 60g(twaróg, mintaj gotowany, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie : Bułka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p> | <p><b>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 150g, Buraczki gotowane oprószone 150g(burak, mąka pszenna), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod: Koktajl truskawkowy 200g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g , Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Dżem 1szt, Cukinia duszona z koncentratem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| <b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2211.91 kcal; Bialko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Cukry proste: 50.39 g; Sód: 1798.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;  |  |   |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml( mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Pasta z twarogu i mintaja 60g(twaróg, mintaj gotowany, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>  | <p><b>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko św. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Buraczki gotowane oprószone 150g(burak, mąka pszenna), Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) Koktajl truskawkowy 200g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>   | <p><b>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, , Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Dżem 1szt, Cukinia duszona z koncentratem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień Wtorek 16.09.2025<br>Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny   |
|--|---|--|
| <b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1957.85 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; Cukry proste: 57.79 g; Sód: 1561.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;  |   |  |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 150 ml( mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Pasta z twarogu i mintaja 60g(twaróg, mintaj gotowany, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie : Bulka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>               | <p><b>Rosół z makaronem 200ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 150g, Buraczki gotowane oprószane 150g(burak, mąka pszenna), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod: Koktajl truskawkowy 200g</b></p>              | <p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, , Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Twarożek Haga 20g, Cukinia duszona z koncentratem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>    |
| <b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2532.45 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; Cukry proste: 57.80 g; Sód: 1640.59 mg; Błonnik pokarmowy: 34.10 g;  |   |  |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml( mleko, płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g Pasta z twarogu i mintaja 60g(twaróg, mintaj gotowany, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie : Bulka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p> | <p><b>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty młodej 150g,Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod: Koktajl truskawkowy 200g</b></p> | <p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, , Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Dżem 1szt, Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p> |