

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 17.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2352.31 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Cukry proste: 26.16 g; Sód: 1177.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały, Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Parówki na ciepło 2szt(100g), Ketchup 30g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>	Zupa z czerwonej soczewicy (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Wątroba drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g (wątroba drobiowa, cebula, jabłko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier) Nektarynka 1szt <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler,orzechy</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g (mintaj gotowany, marchew, seler , koncentrat pomidorowy), Polędwica z warzywami 30g , Sałatka z pomidora i rukoli 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Energia : 2313.46 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Cukry proste: 6.04 g; Sód: 1621.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały, Chleb graham 75g, Masło 15g, Parówki na ciepło 2szt(100g), Ketchup 30g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> II Śniadanie : Sok pomidorowy 330ml	Zupa z czerwonej soczewicy (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Roladka z szynki z pieca 90g (szynka wieprzowa, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Sos pomidorowy 100g , (marchew, seler , koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, Nektarynka 1szt <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i> Pod: Sałatka wiosenna 150g(sałata lodowa, ogórek świeży, pomidor, cytryna, olej rzepakowy)	Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g (mintaj gotowany, marchew, seler , koncentrat pomidorowy), Polędwica z warzywami 30g , Sałatka z pomidora i rukoli 80g, Herbata 250ml (Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 17.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 32.68 g; Sód: 1972.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały, Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Parówki na ciepło 2szt(100g), Ketchup 30g, Mus z dyni i jabłka z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Roladka z szynki z pieca 90g(szynka wieprzowa, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Sałatka z marchwi z natką pietruszki 150g, Sos pomidorowy 100g, (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g(mintaj gotowany, marchew, seler, koncentrat pomidorowy), Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z selera i jabłka 80g,, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2247.21 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; Cukry proste: 31.03 g; Sód: 1839.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;		
<p>Ryż na mleku300ml (mleko, Ryż biały, Chleb bal.100g, Masło 15g, Kurczak gotowany 50g, Ser deliser 20g, Mus z dyni i jabłka z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Biskopty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Klipsik z szynki gotowany 90g(szynka wieprzowa, bułka tarta, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Sałatka z marchwi z natką pietruszki 150g, Sos pomidorowy 100g, (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb bal. 100g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g(mintaj gotowany, marchew, seler, koncentrat pomidorowy), Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z selera i jabłka 80g,, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2311.44 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; Cukry proste: 31.68 g; Sód: 1903.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały, Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Kurczak gotowany 50g, Ser deliser 20g, Mus z dyni i jabłka z cynamonem 80g,, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Roladka z szynki z pieca 90g(szynka wieprzowa, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Sałatka z marchwi z natką pietruszki 150g, Sos pomidorowy 100g, (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g(mintaj gotowany, marchew, seler, koncentrat pomidorowy), Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z selera i jabłka 80g,, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 17.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1865.87 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; Cukry proste: 30.30 g; Sód: 1401.96 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g;		
<p>Ryż na mleku 150ml (mleko, Ryż biały, Chleb bal.50g, Masło 15g, Parówki na ciepło 2szt(100g), Ketchup 30g, Mus z dyni i jabłka z cynamonem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Biszkopty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 200ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik z szynki gotowany 90g(szynka wieprzowa, bułka tarta, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Sałatka z marchwi z natką pietruszki 150g, Sos pomidorowy 100g, (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g(mintaj gotowany, marchew, seler, koncentrat pomidorowy), Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z selera i jabłka 80g,, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2380.16 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; Cukry proste: 29.63 g; Sód: 1083.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały, Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Parówki na ciepło 2szt(100g), Ketchup 30g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Biszkopty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Roladka z szynki z pieca 90g(szynka wieprzowa, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Sos pomidorowy 100g, (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g(mintaj gotowany, marchew, seler, koncentrat pomidorowy), Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>