

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 20.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2359.04 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; Cukry proste: 45.71 g; Sód: 1665.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Rzodkiewka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Udko pieczone w piecu 150g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Ryż biały 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Pieczeń wiedeńska 60g, Dżem 25g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Energia : 2304.17 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Cukry proste: 25.86 g; Sód: 1610.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb graham 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Rzodkiewka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Sok pomidorowy 300 ml	Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Udko duszone w piecu 150g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Ryż brązowy 150g, Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej). Kompot truskawkowy bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> Pod: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g Pieczeń wiedeńska 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata 250ml (Herbata), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 20.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2352.11 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Cukry proste: 51.84 g; Sód: 1995.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 100g Jajko gotowane 50g, Polędwica sopocka 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ziemniakami 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Udko duszone w piecu 150g, Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż biały 150g, Sos jarzynowy 100g (marchew, seler, mąka pszenna, olej), Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier) Arbuź 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g Pieczeń wiedeńska 60g, Dżem 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2218.49 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; Cukry proste: 51.51 g; Sód: 1747.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 100g, Szynka biała 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g	Koperkowa z ziemniakami 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Potrąwka drobiowa z udka ćwiartki 150g (udko ćwiartka, marchew, seler, mąka pszenna, olej), Sałatka z gotowanej marchwi 150g, Ryż biały 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i> Pod: Budyń waniliowy z/c 200g (mleko, budyń waniliowy, cukier) <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pieczeń wiedeńska 60g, Dżem 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2230.59 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; Cukry proste: 51.36 g; Sód: 1898.15 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 100g Szynka biała 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten</i>	Koperkowa z ziemniakami 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Udko duszone w piecu 150g, Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż biały 150g, Sos jarzynowy 100g (marchew, seler, mąka pszenna, olej), Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier) Arbuź 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g Pieczeń wiedeńska 60g, Dżem 25g, Jabłko gotowane 150g,Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 20.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 2044.97 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; Cukry proste: 53.81 g; Sód: 1498.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		
<p>Makaron na mleku 150ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 50g, Szyńka biała 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna Potrawka drobiowa z udka ćwiartki 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, mąka pszenna, olej), Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż biały 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z/c 200g (mleko, budyń waniliowy, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g Masło 15g Pieczeń wiedeńska 60g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2374.13 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; Cukry proste: 53.66 g; Sód: 1755.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 70g,Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Rzodkiewka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 100g</p>	<p>Grochowa 400ml(ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Udka pieczone w piecu 150g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Ryż biały 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z/c 200g (mleko, budyń waniliowy, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g Pieczeń wiedeńska 60g, Dżem 25g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>