

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 poniedziałek 22.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna :2368,52 Białko:96,66 Tłuszcze: 59,61 Kwasy tłuszczowe: 21,05 Węglowodany:359,83 Cukry Proste:37,99 Sód:1295,37 Błonnik:33,49		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, Platki owsiane), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g Polędwica z warzywami 30g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej)Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Pomarańcza 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Polędwica sopocka 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna:2347,83 Białko:113,03 Tłuszcze:70,96 Kwasy tłuszczowe:22,84 Węglowodany:336,58 Cukry Proste:8,81 Sód:918,58 Błonnik:32,50		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, Platki owsiane), Chleb graham 75g Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g Polędwica z warzywami 30g, Ogórek świeży 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Kefir 200g <i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej)Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml (mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Brokuł gotowany 150g</p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Polędwica sopocka 50g, Serek tartare 20g, Pomidor 80g, Herbata 250ml b/c (Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 30g</i></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna:2395,99 Białko:95,80 Tłuszcze:50,49 Kwasy tłuszczowe:18,81 Węglowodany:378,85 Cukry Proste:47,20 Sód:1277,92 Błonnik :32,23		

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 22.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Jajko gotowane 60g, Połędwica z warzywami 60g, Połędwica z warzywami 30g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem bez śmietany 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i marchwi 150g(marchew, seler,olej) Ziemniaki 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Połędwica sopočka 50g, Dżem 1szt, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna:2230,39 Bialko:95,68 Tluszcz:48,69 Kwasy tłuszczowe:18,30 Węglowodany:350,73 Cukry Proste:46,44 Sód:1014,72 Blonnik:31,15</p>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Połędwica z warzywami 30g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II: Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki 200g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem bez śmietany 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i marchwi 150g(marchew, seler,olej) Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i> Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Połędwica sopočka 50g, Dżem 1szt, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna:2296,44 Bialko:101,21 Tluszcz:37,13 Kwasy tłuszczowe:13,91 Węglowodany:378,98 Cukry Proste:35,52 Sód:1011,37 Blonnik:31,25</p>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta z białka z koperkiem 60g, Połędwica z warzywami 30g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem bez śmietany 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i marchwi 150g(marchew, seler,olej) Ziemniaki 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Połędwica sopočka 50g, Dżem 1szt, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 22.09.2025		Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna:1946,78 Białko:81,81 Tłuszcz:45,34 Kwasy tłuszczowe:14,50 Węglowodany:292,30 Cukry proste:44,22 Sód:874,24 Błonnik:24,76			
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, Płatki owsiane), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Połudwica z warzywami 30g, Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki 200g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 200ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 50ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 80g(seler, jabłko, olej) Ziemniaki 80g Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Połudwica sopocka 50g, Serek tartare 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna:2390,47 Białko:96,30 Tłuszcz:54,45 Kwasy tłuszczowe:21,03 Węglowodany:383,06 Cukry proste:42,84 Sód:1295,51 Błonnik:34,21			
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g Połudwica z warzywami 30g, Ogórek świeży 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki 200g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej)Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Pomarańcza 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Połudwica sopocka 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	