

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 sobota 27.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna: 2292,05 Bialko:90,41 Tłuszcze:65,01 Kwasy tłuszczowe:24,38 Węglowodany:315,12 Cukry Proste:34,63 Sód:1596,98 Błonnik:33,62		
Platki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, Platki jęczmienne) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca,jaja</i>	Jarzynowa 400ml(ziemniak, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna)Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g,(kapusta pekińska, kukurydza, marchew, majonez) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2377,76 Bialko:101,94 Tłuszcze:69,82 Kwasy tłuszczowe:21,93 Węglowodany:300,22 Cukry Proste:16,67 Sód:1614,90 Błonnik:34,20		
Platki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, Platki jęczmienne) Chleb graham 75g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko,) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i> II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny : mleko,</i>	Brokulowa bez śmietany 400ml(Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g,(kapusta pekińska, kukurydza, marchew, majonez) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i> Pod: Sok pomidorowy 200ml	Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Twarożek Haga 20g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser żółty 20g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 27.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna: 2397,34 Bialko:89,34 Tluszcze:60,92 Kwasy tłuszczowe:20,87 Węglowodany:357,78 Cukry Proste:49,65 Sód:1715,96 Błonnik:32,84		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, Płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Brokułowa bez śmietany 400ml(Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Buraczki oprószone 150g(burak, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oryzkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Salátka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna: 2207,47 Bialko:90,87 Tluszcze:59,93 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:319,95 Cukry Proste:49,11 Sód:1221,32 Błonnik:30,76		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, Płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Kielbasa krakowska 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca , seler,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Biskopki 30g <i>*alergeny : gluten</i></p>	<p>Brokułowa bez śmietany 400ml(Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Buraczki oprószone 150g(burak, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorzycz,</i> Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100 Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Salátka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2061,49 Bialko:101,04 Tluszcze:48,84 Kwasy tłuszczowe:14,54 Węglowodany:307,93 Cukry Proste:41,00 Sód:1076,18 Błonnik:30,94		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, Płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Kielbasa krakowska 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Brokułowa bez śmietany 400ml(Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Buraczki oprószone 150g(burak, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oryzkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Salátka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 27.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 2026,88 Białko:79,91 Tłuszcze:61,82 Kwasy tłuszczowe:23,91 Węglowodany:265,51 Cukry Proste:47,63 Sód:1209,26 Błonnik:21,98		
<p>Platki jęczmienne na mleku 150ml(mleko, Platki jęczmienne) Chleb baltonowski 50g Kielbasa krakowska 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g <i>*alergeny : gluten</i></p>	<p>Brokułowa bez śmietany 200ml(Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Buraczki oprószane 150g(burak, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50 Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Ser deliser 20g, Sałatka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2366,85 Białko:93,69 Tłuszcze:69,41 Kwasy tłuszczowe:23,90 Węglowodany:345,84 Cukry Proste:47,80 Sód:1566,22 Błonnik:34,14		
<p>Platki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, Platki jęczmienne) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g <i>*alergeny : gluten</i></p>	<p>Jarzynowa 400ml(ziemniak, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g,(kapusta pekińska, kukurydza, marchew, majonez) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g, <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>