

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 11.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> 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;		
<b>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Sos tatarski 30g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Grochowa 400ml</b> (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) Jabłko 1szt  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Pieczeń wiedeńska 60g, Dżem 25g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> 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;		
<b>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb graham 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Sos tatarski 30g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko),</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 300 ml	<b>Grochowa 400ml</b> (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>  <b>Pod:</b> Kefir 200g  <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Chleb graham 75g, Masło 15g Pieczeń wiedeńska 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata 250ml (Herbata),</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Twaróg 50g  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 11.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> 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;		
<b>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny)</b> <b>Chleb baltonowski 100g Jajko gotowane 50g, Polędwica sopocka 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 15g</b> <b>Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Koperkowa z ziemniakami 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna)</b> Udko duszone w piecu 150g, Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż biały 150g, <b>Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej)</b> , Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g Pieczeń wiedeńska 60g, Dżem 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> 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;		
<b>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny)</b> <b>Chleb baltonowski 100g, Szyunka biała 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie: Biszkopty 30g,</b> <i>*alergeny: gluten</i>	<b>Koperkowa z ziemniakami 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna)</b> <b>Potrąwka drobiowa z udka ćwiartki 150g</b> (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> <b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pieczeń wiedeńska 60g, Dżem 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> 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;		
<b>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny)</b> <b>Chleb baltonowski 100g Szyunka biała 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten</i>	<b>Koperkowa z ziemniakami 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna)</b> Udko duszone w piecu 150g, Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż biały 150g, <b>Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej)</b> , Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Pieczeń wiedeńska 60g, Dżem 25g, Jabłko gotowane 150g,Herbata 250ml (Herbata, cukier),</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 11.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> 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: Biszkopty 30g, <i>*alergeny: gluten</i></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: Jogurt owocowy 100g <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>
<b>Dieta dzieci dużych</b> 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, Sos tatarski 30g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g, <i>*alergeny: gluten</i></p>	<p>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)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <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>

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*