

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespólny  
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 niedziela 12.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2270.12 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; Cukry proste: 43.37 g; Sód: 1751.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67 g;		
Manna na mleku 300ml ( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Ser żółty 20g, Szynka biała 50g, Papryka 50g, Sałata lodowa 30g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>	Brokułowa 400ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Schab duszony 90g (schab, mąka pszenna) Sos jogurtowo-koperkowy 100g(marchew, jogurt naturalny , seler, koper, olej) Mizeria z jogurtem 150g (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper)Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml Gruszka 1szt  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Pasta z makreli, twarogu i ogórka kiszzonego 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2276.66 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; Cukry proste: 27.53 g; Sód: 1667.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko, kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g , Ser żółty 20g, Szynka biała 50g, Papryka 50g, Sałata lodowa 30g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, Kawa zbożowa),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko</i>	Brokułowa 400ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Schab duszony 90g (schab, mąka) Sos jogurtowo-koperkowy 100g(marchew, jogurt naturalny , seler, koper, olej) Ziemniaki 150g Mizeria z jogurtem 150g (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper)Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  Pod: Kalafior gotowany 150g	Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta z makreli, twarogu i ogórka kiszzonego 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  Posilek nocny: Chleb graham 30g, Pasztet drobiowy 25g  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 12.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekkostrawna</b> Energia : 2238.34 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Cukry proste: 50.52 g; Sód: 1761.30 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;		
<b>Manna na mleku 300ml ( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Ser deliser 20g, Szynka biała 50g,</b> Sałatka z gotowanej marchewki z natką pietruszki 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Brokułowa bez śmietany 400ml</b> (Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Schab duszony 90g</b> (schab, <b>mąka</b> ) <b>Sos jogurtowo-koperkowy 100g</b> (marchew, <b>jogurt naturalny , seler,</b> koper, olej) <b>Buraczki oprószone 150g,</b> Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g Kielbasa krakowska 60g Serek tartare 20g,</b> Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekkostrawna mielona</b> Energia : 2158.95 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Cukry proste: 50.54 g; Sód: 1655.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.92 g;		
<b>Manna na mleku 300ml ( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Ser deliser 20g, Szynka biała 50g,</b> Sałatka z gotowanej marchewki z natką pietruszki 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny :mleko</i>	<b>Brokułowa bez śmietany 400ml</b> (Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, <b>mąka pszenna</b> ) <b>potrawka ze schabu 150g</b> (schab, marchew, <b>seler,</b> pietruszka, <b>mąka,</b> koper) Ziemniaki 150g, <b>Buraczki oprószone 150g,</b> Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> <b>Pod: Koktajl truskawkowy 200g</b> (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier) <i>* alergeny: mleko</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g Serek tartare 20g</b> Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2225.48 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; Cukry proste: 58.86 g; Sód: 1673.17 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g;		
<b>Manna na mleku 300ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Ser deliser 20g, Szynka biała 50g,</b> Sałatka z gotowanej marchewki z natką pietruszki 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Brokułowa bez śmietany 400ml</b> (Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Schab duszony 90g</b> (schab, <b>mąka</b> ) <b>Sos jogurtowo-koperkowy 100g</b> (marchew, <b>jogurt naturalny , seler,</b> koper, olej) Ziemniaki 150g <b>Buraczki oprószone 150g,</b> Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 10g , Kielbasa krakowska 60g Serek tartare 20g</b> Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 12.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1870.11 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; Cukry proste: 54.52 g; Sód: 1322.83 mg; Błonnik pokarmowy: 24.71 g;		
<b>Manna na mleku 150ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Ser deliser 20g, Szynka biała 50g,</b> Sałatka z gotowanej marchewki z natką pietruszki 80g,Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, orzech, seler</i>  <b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny :mleko</i>	<b>Brokułowa 200ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) potrawka ze schabu 150g(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka koper) Buraczki oprószone 150g,</b> Ziemniaki 80g Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>Pod: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b> <i>*alergeny :mleko</i>	<b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g Serek tartare 20g Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2358.00 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; Cukry proste: 58.18 g; Sód: 1856.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.03 g;		
<b>Manna na mleku 300ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Ser żółty 20g, Szynka biała 50g, Papryka 50g, Sałata lodowa 30g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny :mleko</i>	<b>Brokułowa 400ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Schab duszony 90g (schab, mąka pszenna) Sos jogurtowo-koperkowy 100g(marchew, jogurt naturalny , seler, koper, olej) Ziemniaki 150g, Mizeria z jogurtem 150g (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper)Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i>  <b>Pod: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b> <i>*alergeny :mleko</i>	<b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Pasta z makreli, twarogu i ogórka kiszzonego 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt

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*