

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 13.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> 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		
<b>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 50g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Barszcz czerwony z/śm 400ml ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana, seler, mąka) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z marchwi i chrzanu 150g(marchew, śmietana, olej)Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Pomarańcza 150g</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Polędwica sopocka 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> 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		
<b>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 50g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie : Kefir 200g</b> <i>*alergeny :mleko,</i>	<b>Barszcz czerwony z/śm 400ml ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana, seler, mąka) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z marchwi i chrzanu 150g(marchew, śmietana, olej)Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml (mieszanka Kompotowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i>  <b>Pod:</b> Brokuł gotowany 150g	<b>Chleb graham 75g, Masło 15g, Polędwica sopocka 50g, Serek tartare 20g, Pomidor 80g, Herbata 250ml b/c (Herbata czarna),</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Twaróg 30g  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 13.10.2025		Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna      Wartość kaloryczna:2395,99 Bialko:95,80 Tłuszcz:50,49 Kwasy tłuszczowe:18,81 Węglowodany:378,85 Cukry Proste:47,20 Sód:1277,92 Błonnik :32,23			
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, Platki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Jajko gotowane 60g, Polędwica z warzywami 60g, Polędwica z warzywami 30g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 400ml ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) 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)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Polędwica sopocka 50g, Dżem 1szt, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta łatwostrawna mielona      Wartość kaloryczna:2230,39 Bialko:95,68 Tłuszcz:48,69 Kwasy tłuszczowe:18,30 Węglowodany:350,73 Cukry Proste:46,44 Sód:1014,72 Błonnik:31,15			
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, Platki owsiane), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Jabłko gotowane 150g, 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>Barszcz czerwony b/śm 400ml ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) 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)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 50g, Dżem 1szt, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna:2296,44 Bialko:101,21 Tłuszcz:37,13 Kwasy tłuszczowe:13,91 Węglowodany:378,98 Cukry Proste:35,52 Sód:1011,37 Błonnik:31,25			
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, Platki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta z białka z koperkiem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 400ml ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) 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)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Polędwica sopocka 50g, Dżem 1szt, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 13.10.2025		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><b>Platki owsiane na mleku 150ml (mleko, Platki owsiane), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Połędwica z warzywami 30g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kisiel z czarnej porzeczki 200g</p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 200ml ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana, seler, mąka) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bułka 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)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Sok marchwiowy 300ml</p>	<p><b>Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Połędwica sopocka 50g, Serek tartare 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> 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><b>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, Platki owsiane), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g Połędwica z warzywami 30g, Ogórek świeży 50g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kisiel z czarnej porzeczki 200g</p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 400ml ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana, seler, mąka) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z marchwi i chrzanzu 150g(marchew, śmietana, olej)Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Pomarańcza 150g</p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Połędwica sopocka 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	

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*