

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 środa 15.10.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Dieta podstawowa Wartość kaloryczna: 2243,17 Białko:92,92 Tłuszcz:61,95 Kwasy tłuszczowe:20,73 Węglowodany:278,73 Cukry Proste:39,87 Sód:1946,56 Błonnik:31,73</p>		
<p>Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny)Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Szynka schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 15g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Barszcz biały 400ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Gołąbek bez zawijania 90g (łopatka b/k, kapusta biała, ryż biały, mąka pszenna, bulka tarta, cebula, marchew, jaja) Ziemniaki 150g,Surówka z kapusty kiszonej 150g, Sos pomidorowy 100g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier) Mandarynka 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Pasta twarogowo-buraczana 60g(Twaróg półtłusty, burak ćwikłowy, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Ogórek świeży 50g, Rzodkiewka 30g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler, ryby</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<p>Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2212,07 Białko:95,02 Tłuszcz:64,54 Kwasy Tłuszczowe:18,46 Węglowodany:264,32 Cukry Proste: 31,64 Sód:1916 Błonnik:34,55</p>		
<p>Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny) Chleb graham 75g Szynka schabowa 50g, Serek tartare 20g, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Barszcz biały 400ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Gołąbek bez zawijania 90g (łopatka b/k, kapusta biała, ryż biały, mąka pszenna, bulka tarta, cebula, marchew, jaja) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty kiszonej 150g, Sos pomidorowy 100g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka, olej) Kompot truskawkowy bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Salatkę Caprese 150g (Pomidor, ser mozzarella, olej, cytryna, bazylija) <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g Masło 15g, Pasta twarogowo-buraczana 60g(Twaróg półtłusty, burak ćwikłowy, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Ogórek świeży 50g, Rzodkiewka 30g, Herbata 250ml (Herbata)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i></p> <p><i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g</i> <i>*alergeny : mleko, gluten,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 15.10.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna: 2120,72 Bialko:85,09 Tluszcz:57,23 Kwasy tłuszczowe:18,48 Węglowodany:278,05 Cukry Proste:39,69 Sód:1452,06 Błonnik:32,32		
<p>Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynka schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Barszcz biały bez śmietany 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g(łopatka b/k, ryż biały, marchew, mąka pszenna, jaja) Ziemniaki 150g Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Sos pomidorowy 100g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta twarogowo-buraczana 60g(Twaróg półtłusty, burak ćwikłowy, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Sałata lodowa z dresingiem 80g, 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna: 2043,12 Bialko:84,83 Tluszcz:51,21 Kwasy tłuszczowe:16,10 Węglowodany: 284,57 Cukry Proste:38,41 Sód:1452,61 Błonnik:30,48		
<p>Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny Chleb baltonowski 100 g Szynka schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Barszcz biały bez śmietany 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g(łopatka b/k, ryż biały, marchew, mąka pszenna, jaja) Ziemniaki 150g Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Sos pomidorowy 100g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g Pasta twarogowo-buraczana 60g(Twaróg półtłusty, burak ćwikłowy, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2022,26 Bialko:82,31 Tluszcz:48,42 Kwasy tłuszczowe:15,54 Węglowodany:268,80 Cukry Proste:38,33 Sód:1533,19 Błonnik:30,72		
<p>Makaron na mleku 300ml(mleko,Makaron pszenny Chleb baltonowski 100g, Szynka schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 10g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Barszcz biały bez śmietany 400ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g(łopatka b/k, ryż biały, marchew, mąka pszenna, jaja) Ziemniaki 150g Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Sos pomidorowy 100g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta twarogowo-buraczana 60g(Twaróg półtłusty, burak ćwikłowy, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g, Sałata lodowa z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 15.10.2025	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 1882,27 Bialko:60,66 Tluszcz:45,35 Kwasy Tluszczowe:12,37 Węglowodany:205,25 Cukry Proste:40,00 Sód:1209,74 Błonnik:19,68		
Makaron na mleku 150ml (mleko,Makaron pszenny) Chleb baltonowski 50 g Szynka schabowa 50g, Serek tartare 20g, Pomidor 80g, Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)	Barszcz biały 200ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g (łopatka b/k, ryż biały, marchew, mąka pszenna, jaja) Ziemniaki 80g Sałatka z marchwi i jabłka 80g. Sos pomidorowy 100g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier)	Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Pasta twarogowo-buraczana 60g (Twaróg półtłusty, burak ćwikłowy, jogurt naturalny), Polędwica sopocka 30g , Sałata lodowa z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)
*alergeny : mleko, gluten, gorczyca	*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler,jaja	*alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,
II Śniadanie: Sok owocowy 200ml	Pod: Jogurt owocowy 100g	Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
*alergeny : mleko,		
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna:2218,37 Bialko:89,77 Tluszcz:60,67 Kwasy tluszczowe:19,95 Węglowodany:279,77 Cukry Proste:45,70 Sód:1209,66 Błonnik:31,97		
Makaron na mleku 300ml (mleko,Makaron pszenny) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Szynka schabowa 50g, Dżem 1szt, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)	Barszcz biały 400ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Gołąbek bez zawijania 90g (łopatka b/k, kapusta biała, ryż biały, mąka pszenna, bulka tarta, cebula, marchew, jaja) Ziemniaki 150g,Surówka z kapusty kiszonej 150g, Sos pomidorowy 100g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier)	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta twarogowo-buraczana 60g (Twaróg półtłusty, burak ćwikłowy, jogurt naturalny), Ser żółty 30g , Sałata lodowa 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)
*alergeny : mleko, gluten, gorczyca	*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler	*alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,
II Śniadanie: Sok owocowy 200ml	Pod: Jogurt owocowy 100g	Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
*alergeny : mleko,		

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