

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 czwartek 16.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p><b>Dieta podstawowa</b> Wartość kaloryczna:2389,87 Bialko:117,10 Tluszcze:63,18 Kwasy tłuszczowe:17,30 Węglowodany:305,15 Cukry Proste:32,72 Sód:1251,97 Błonnik:30,14</p>		
<p><b>Zacierka na mleku 300ml (mleko, makaron zacierka)</b> <b>Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Parówka na ciepło 2szt 80g, Ketchup 30g,</b> Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) <b>Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</b></p> <p><i>* alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>	<p><b>Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka)</b> Udko pieczone w piecu 150g, <b>Mizeria z jogurtem 150g(ogórek świeży, jogurt naturalny, koperek)</b> Ryż biały 150g, <b>Sos jarzynowy(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki),</b>Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)<b>Koktajl truskawkowy 200g(maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, orzechy</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g</b> Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g(czerwona soczewica, marchew, koncentrat pomidorowy, bazylija) <b>Półdewica z kurcząt 30g,</b> Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>* alergeny :mleko,gluten,gorczyca,soja</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p><b>Dieta cukrzycowa</b> Wartość kaloryczna:2191,34 Bialko:102,62 Tuszcz:57,73 Kwasy tłuszczowe:18,92 Węglowodany:280,67 Cukry Proste:8,00 Sód:1054,10 Błonnik:34,00</p>		
<p><b>Zacierka na mleku 300ml ( mleko, makaron zacierka), Chleb graham 75g, Masło 15g, Parówka na ciepło 2szt 80g, Ketchup 30g,</b> Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) <b>Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, Kawa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie :</b>Surówka z kalafiora 150g(kalafior, marchew, jabłko, jogurt naturalny)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,</i></p>	<p><b>Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka)</b> Udko duszone w piecu 150g, <b>Sos jarzynowy(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki),Mizeria z jogurtem 150g(ogórek świeży, jogurt naturalny, koperek)</b> Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p> <p><b>Pod: Kefir 200g,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p><b>Chleb graham 75g, Masło 15g,</b> Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g(czerwona soczewica, marchew, koncentrat pomidorowy, bazylija) <b>Półdewica z kurcząt 30g,</b> Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,soja</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 16.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość kaloryczna: 2114,22 Białko:95,65 Tłuszcz:57,69 Kwasy tłuszczowe:24,92 Węglowodany: 304,85 Cukry Proste: 38,51 Sód:1796,92 Błonnik:31,16		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, makaron zacierka) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Parówka na ciepło 2szt 80g, Ketchup 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Udko duszone w piecu 150g, Sos jarzynowy(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki),Jarzynka gotowana 150g(marchew, seler, mąka pszenna) Ryż biały 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)Koktajl truskawkowy 200g(maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca,jaja,orzeczy</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Serek tartare 20g, Cukinia duszona z koncentratem 80g,Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Wartość kaloryczna: 2194,22 Białko:98,65 Tłuszcze:57,49 Kwasy tłuszczowe:24,93 Węglowodany:323,85 Cukry Proste:37,51 Sód:1796,92 Błonnik:30,16		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, makaron zacierka) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kurczak gotowany 60g, Twarożek Haga 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>* alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok z marchwi 300ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Potrawka z udka 150g(ćwiartka udka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki), Jarzynka gotowana 150g(marchew, seler, mąka pszenna) Ryż biały 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja, orzechy</i></p> <p>Pod: Koktajl truskawkowy 200g(maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Serek tartare 20g, Cukinia duszona z koncentratem 80g,Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Wartość kaloryczna: 2065,23 Białko:92,29 Tłuszcze:44,51 Kwasy tłuszczowe:17,15 Węglowodany:332,66 Cukry Proste:53,13 Sód:1701,43 Błonnik:29,08		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, makaron zacierka) Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Kurczak gotowany 60g, Twarożek Haga 20g, Mus z jabłka 80g,Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Udko duszone w piecu 150g, Sos jarzynowy(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki),Jarzynka gotowana 150g(marchew, seler, mąka pszenna) Ryż biały 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)Koktajl truskawkowy 200g(maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Polędwica z kurcząt 50g, Serek tartare 20g, Cukinia duszona z koncentratem 80g,Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</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 czwartek 16.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartość kaloryczna: 1877,96 Białko:66,83 Tłuszcze:47,05 Kwasy tłuszczowe:22,29 Węglowodany:230,96 Cukry Proste:47,91 Sód:1195,60 Błonnik:20,89		
<p>Zacierka na mleku 150ml ( mleko, makaron zacierka)  <b>Chleb baltonowski 50g, Masło 10g Parówka na ciepło 2szt 80g, Ketchup 30g,</b>Mus z jabłka 80g,Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)  <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok z marchwi 300ml  <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) <b>Potrawka z udka 150g</b>(ćwiartka udka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki), <b>Jarzyńska gotowana 80g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) Ryż biały 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p> <p>Pod: <b>Koktajl truskawkowy 200g</b>(maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)  <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Serek tartare 20g,</b> Cukinia duszona z koncentratem 80g,Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)  <i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartość kaloryczna: 2302,39 Białko:97,71 Tłuszcze:56,48 Kwasy tłuszczowe:17,48 Węglowodany:332,59 Cukry Proste:47,45 Sód:1148,74 Błonnik:31,89		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, makaron zacierka)  <b>Bulka grahanka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Parówka na ciepło 2szt 80g, Ketchup 30g,</b> Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) <b>Kawa z mlekiem 250 ml.</b> (mleko, cukier, Kawa)  <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok z marchwi 300ml  <i>*alergeny: mleko, orzechy, gluten</i></p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400g(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Udko pieczone w piecu 150g, <b>Mizeria z jogurtem 150g</b>(ogórek świeży, jogurt naturalny, koperek) Ryż biały 150g, <b>Sos jarzynowy</b>(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki), Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p>Pod: <b>Koktajl truskawkowy 200g</b>(maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)  <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Polędwica z kurcząt 50g, Serek tartare 20g,</b> Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)  <i>*alergeny :mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> 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*