

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 sobota 18.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartość kaloryczna: 2292,05 Bialko:90,41 Tłuszcze:65,01 Kwasy tłuszczowe:24,38 Węglowodany:315,12 Cukry Proste:34,63 Sód:1596,98 Błonnik:33,62		
<b>Platki jęczmienne na mleku 300ml( mleko, Platki jęczmienne) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca,jaja</i>	<b>Jarzynowa 400ml(ziemniak, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna)Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g,(kapusta pekińska, kukurydza, marchew, majonez) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i>	<b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartość kaloryczna: 2377,76 Bialko:101,94 Tłuszcze:69,82 Kwasy tłuszczowe:21,93 Węglowodany:300,22 Cukry Proste:16,67 Sód:1614,90 Błonnik:34,20		
<b>Platki jęczmienne na mleku 300ml( mleko, Platki jęczmienne) Chleb graham 75g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko,)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i>  <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny : mleko,</i>	<b>Brokulowa bez śmietany 400ml( Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g,(kapusta pekińska, kukurydza, marchew, majonez) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i>  <b>Pod:</b> Sok pomidorowy 200ml	<b>Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Twarożek Haga 20g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser żółty 20g  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 18.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna: 2397,34 Bialko:89,34 Tluszcze:60,92 Kwasy tłuszczowe:20,87 Węglowodany:357,78 Cukry Proste:49,65 Sód:1715,96 Błonnik:32,84		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml( mleko, Płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p><b>Brokułowa bez śmietany 400ml( Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko , olej rzepakowy) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Sałatka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna: 2207,47 Bialko:90,87 Tluszcze:59,93 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:319,95 Cukry Proste:49,11 Sód:1221,32 Błonnik:30,76		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml( mleko, Płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Kielbasa krakowska 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca , seler,jaja</i></p> <p><b>II Śniadanie: Biskopki 30g</b> <i>*alergeny : gluten</i></p>	<p><b>Brokułowa bez śmietany 400ml( Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko , olej rzepakowy) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorzyc,</i> <b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100 Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Sałatka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2061,49 Bialko:101,04 Tluszcze:48,84 Kwasy tłuszczowe:14,54 Węglowodany:307,93 Cukry Proste:41,00 Sód:1076,18 Błonnik:30,94		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml( mleko, Płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Kielbasa krakowska 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p><b>Brokułowa bez śmietany 400ml( Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko , olej rzepakowy) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Sałatka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 18.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 2026,88 Białko:79,91 Tłuszcze:61,82 Kwasy tłuszczowe:23,91 Węglowodany:265,51 Cukry Proste:47,63 Sód:1209,26 Błonnik:21,98		
<p><b>Platki jęczmienne na mleku 150ml( mleko, Platki jęczmienne) Chleb baltonowski 50g Kielbasa krakowska 50g, Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p><b>II Śniadanie: Biskopty 30g</b> <i>*alergeny : gluten</i></p>	<p><b>Brokułowa bez śmietany 200ml( Ziemniak, brokuł, marchew, śmietana, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Sałatka z selera i jabłka 80g(seler, jabłko , olej rzepakowy) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g, Kompot z jabłka z miętą250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p><b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50 Masło 15g Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Ser deliser 20g, Sałatka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</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: 2366,85 Białko:93,69 Tłuszcze:69,41 Kwasy tłuszczowe:23,90 Węglowodany:345,84 Cukry Proste:47,80 Sód:1566,22 Błonnik:34,14		
<p><b>Platki jęczmienne na mleku 300ml( mleko, Platki jęczmienne) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Pomidor 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p><b>II Śniadanie: Biskopty 30g</b> <i>*alergeny : gluten</i></p>	<p><b>Jarzynowa 400ml(ziemniak, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) ) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka wieprzowa, jajko, bulka tarta, mąka pszenna), Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g,(kapusta pekińska, kukurydza, marchew, majonez) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, olej), Kasza oriszkowa 150g,</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p><b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Pasta wieprzowo-warzywna 60g(łopatka b/k, marchew, seler) Dżem 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</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*

