

# 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 20.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p><b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2375.53 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Cukry proste: 31.97 g; Sód: 1530.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;</p>		
<p><b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Miód 1szt, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b> <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p><b>Kapuśniak 400ml</b>(ziemniaki, kapusta młoda, marchew, seler, cebula, <b>mąka pszenna</b>, koncentrat pomidorowy) <b>Wątróbka drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g</b>(wątroba drobiowa, cebula, jabłko, <b>mąka pszenna</b>) Surówka z ogórka kiszzonego i papryki 150g Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Mandarynka 1szt  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g Masło 15g, Pasta z fasoli 60g</b>(fasola biała, cebula, olej rzepakowy, majeranek), <b>Ser żółty 20g, Sałatka makaronowo-warzywna z makrelą 80g</b>(ogórek świeży, papryka, makrela, makaron pszenny, majonez, kukurydza) Herbata 250ml (cukier, herbata czarna.),  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<p><b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2306.35 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Cukry proste: 12.96 g; Sód: 1740.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;</p>		
<p><b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb graham 75g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa )</b> <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</b> <i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p><b>Kapuśniak 400ml</b>(ziemniaki, kapusta młoda, marchew, seler, cebula, <b>mąka pszenna</b>, koncentrat pomidorowy) <b>Roladka z szynki z pieca 90g</b>(szynka b/k, <b>mąka pszenna</b>) Ziemniaki 150g Surówka z ogórka kiszzonego i papryki 150g <b>Sos pomidorowy 100ml</b> (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>) Kompot z truskawek bez cukru 250ml  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>  <b>Pod:</b> Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 150g</p>	<p><b>Chleb graham 75g Masło 15g, Pasta z fasoli 60g</b>(fasola biała, cebula, olej rzepakowy, majeranek), <b>Ser żółty 20g, Sałatka makaronowo-warzywna z makrelą 80g</b>(ogórek świeży, papryka, makrela, makaron pszenny, majonez, kukurydza) Herbata 250ml (herbata czarna.)  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i>  <b>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g,</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 20.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2250.89 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; Cukry proste: 57.66 g; Sód: 1957.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Miód 1szt, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Koperkowa z ryżem 400 ml ( Ryż biały, marchew, , korpus z kurcz., koper) Roladka z szynki z pieca90g(szynka b/k, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g, Ser deliser 20g, Parzony pomidor bez skóry80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2241.66 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; Cukry proste: 56.99 g; Sód: 1566.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Miód 1szt, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</b> <i>*alergeny :mleko,</i>	<b>Koperkowa z ryżem 400 ml ( Ryż biały, marchew, , korpus z kurcz., koper) Potrawka drobiowa z szynki 150g(szynka b/k, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Ziemniaki150g Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki150g Kompot truskawkowy 250ml</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> <b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Ser deliser 20g, Parzony pomidor bez skóry80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2130.10 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 36.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; Cukry proste: 54.46 g; Sód: 1317.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z warzywami 60g, Miód 1szt, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Koperkowa z ryżem 400 ml ( Ryż biały, marchew, , korpus z kurcz., koper) Roladka z szynki z pieca90g(szynka b/k, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Kielbasa krakowska 30g, Ser deliser 20g, Parzony pomidor bez skóry80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 20.10.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 2148.94 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Cukry proste: 58.81 g; Sód: 1619.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;		
<p><b>Makaron na mleku 150ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal. 50g ,Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g,</b> Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt</p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 200 ml</b> ( Ryż biały, marchew, korpus z kurcz., koper) <b>Potrawka drobiowa z szynki 150g</b>(szynka b/k, marchew, <b>seler, mąka pszenna</b>, natka pietruszki) Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki80g Ziemniaki 80g Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Ser deliser 20g,</b> Parzony pomidor bez skóry80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2361.61 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; Cukry proste: 57.54 g; Sód: 1621.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		
<p><b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g</b> Miód 1szt, Ogórek świeży 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt</p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400 ml</b> ( Ryż biały, marchew, korpus z kurcz., koper) <b>Roladka z szynki z pieca90g</b>(szynka b/k, <b>mąka pszenna</b>) Ziemniaki 150g Surówka z ogórka kiszzonego i papryki 150g <b>Sos pomidorowy 100ml</b> (marchew, <b>seler</b>, koncentrat pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>)Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p><b>Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 50g, Ser żółty 20g, Sałatka makaronowo-warzywna z makrelą 80g</b>(ogórek świeży, papryka, <b>makrela, makaron pszenny, majonez,</b> kukurydza) Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></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*