

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespólny  
ul. Królewiecka 146  
82-300 Elbląg

Jadłospis zatwierdzony przez:

# Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

Dąbrowa Chotomowska, ul. Lipowa 36D, 05-123 Chotomów

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 23.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2367.09 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; Cukry proste: 35.30 g; Sód: 1044.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;		
<b>Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka), Bulka grahamka70g, Chleb baltonowski 30g , Masło 15g, Pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g Dżem 1szt 20g, Sałatka wiosenna 80g(sałata lodowa, pomidor, ogórek świeży, olej) ,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	<b>Fasolowa 400ml</b> (ziemniaki, fasola biała, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) <b>Roladka z szynki z pieca 90g</b> (szynka b/k, mąka pszenna, olej rzepakowy) <b>Sos pomidorowy 100ml</b> (marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy),Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml Jabłko 150g  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler,</i>	<b>Chleb bal.70g, razowy 30g, Masło 15g, Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Herbata 250 ml</b> (cukier Herbata),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2181.80 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 247.44 g; Cukry proste: 15.72 g; Sód: 1579.55 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;		
<b>Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka)Chleb graham 75g, Szynka schabowa 50g, Serek tartare 20g, Sałatka wiosenna 80g(sałata lodowa, pomidor, ogórek świeży, olej) ,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>  <b>II śniadanie: Kefir 200ml</b>  <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Fasolowa 400ml</b> (ziemniaki, fasola biała, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) <b>Roladka z szynki z pieca 90g</b> (szynka b/k, mąka pszenna, olej rzepakowy) <b>Sos pomidorowy 100ml</b> (marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy),Ziemniaki 150g, Surówka z marchwi i pora 150g, Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i> <b>Pod: Sałatka z kaszą kuskus 150g</b> (Papryka, ogórek, pomidor, cebula, kasza kuskus, olej rzepakowy) <i>*alergeny: gluten,</i>	<b>Chleb graham 75g,, Masło 15g, Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g, Herbata 250 ml</b> (Herbata),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 23.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2210.05 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Cukry proste: 38.60 g; Sód: 1825.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;		
<b>Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka)Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g</b> Dżem 1szt 20g, Mus z gotowanego jabłka 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	<b>Krupnik jęczmienny 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.). Roladka z szynki z pieca 90g(szynka b/k, mąka pszenna, olej rzepakowy) Sos pomidorowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy),Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml(porzeczka czerwona, cukier)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g, Pomidor parzony bez skóry 80g</b> Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2172.07 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; Cukry proste: 39.80 g; Sód: 1354.93 mg; Błonnik pokarmowy: 32.96 g;		
<b>Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka)Chleb bal.100g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g</b> Dżem 1szt 20g, Mus z gotowanego jabłka 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>  <b>II śniadanie :</b> Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	<b>Krupnik jęczmienny 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.). Potrawka z szynki 150ml(szynka b/k, marchew, seler, mąka pszenna, )Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml(porzeczka czerwona, cukier)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i> <b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Pomidor parzony bez skóry 80g</b> Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2161.14 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; Cukry proste: 53.42 g; Sód: 1221.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;		
<b>Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka)Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta z białka jajka z koperkiem 60g</b> Dżem 1szt 20g, Mus z gotowanego jabłka 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	<b>Krupnik jęczmienny 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.). Roladka z szynki z pieca 90g(szynka b/k, mąka pszenna, olej rzepakowy) Sos pomidorowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy),Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml(porzeczka czerwona, cukier)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 100g,, Masło 10g, Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Pomidor parzony bez skóry 80g</b> Herbata 250 ml (cukier Herbata),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 23.10.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 1966.97 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; Cukry proste: 48.12 g; Sód: 1272.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.04 g;		
<b>Zacierka na mleku 150ml(mleko, makaron zacierka)</b> <b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g Serek tartare 20g,</b> Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>  <b>II śniadanie :</b> Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	<b>Krupnik jęczmienny 200 ml,</b> (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.). <b>Potrąwka z szynki 150ml</b> (szynka b/k, marchew, seler, mąka pszenna, ),Ziemniaki 80g, Sałatka z buraczków 80g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml(porzeczka czerwona, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>  <b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g,</b> Pomidor parzony bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2389.19 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; Cukry proste: 49.41 g; Sód: 1092.54 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
<b>Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka),</b> <b>Bulka grahamka70g, Chleb baltonowski 30g Masło 15g, Pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g</b> Dżem 1szt 20g, Sałatka wiosenna 80g(sałata lodowa, pomidor, ogórek świeży, olej) , <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>  <b>II śniadanie :</b> Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	<b>Fasolowa 400ml</b> (ziemniaki, fasola biała, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) <b>Roladka z szynki z pieca 90g</b> (szynka b/k, mąka pszenna, olej rzepakowy) <b>Sos pomidorowy 100ml</b> (marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy),Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml(porzeczka czerwona, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>  <b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Chleb bal.70g, razowy 30g,, Masło 15g Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g,</b> Pomidor 80g, Herbata 250 ml (cukier Herbata)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt

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*

