

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespolony  
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 1.01.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2293.89 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; Cukry proste: 30.94 g; Sód: 1469.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.30 g;		
Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Sałatka z rzodkiewki i marchewki z jogurtem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko, mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g (łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna) Kasza jęczmienna 150g, Buraczki oprószone 150g (burak ćwikłowy seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) Mandarynka 1szt  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka świeżego z pestkami dyni 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ,</i>  Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Energia : 2100.80 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; Cukry proste: 6.81 g; Sód: 1437.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.46 g;		
Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Sałatka z rzodkiewki i marchewki z jogurtem 80g, Kawa z mlekiem 250ml b/c (mleko, Kawa),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  II Śniadanie: Serek wiejski ze szczypiorkiem 200g <i>*alergeny: mleko,</i>	Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko, mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g (łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna) Kasza jęczmienna 150g, Buraczki oprószone 150g (burak ćwikłowy seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>  Pod: Sałatka z mozzarelli, pomidorków koktajlowych oraz sałaty lodowej 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka świeżego z pestkami dyni 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (, Herbata)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ,</i>  Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Krakowska 30g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 1.01.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2147.17 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Cukry proste: 34.86 g; Sód: 1779.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;		
<p>Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g., Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajka, mąka pszenna)Sos pomidorowy z bazylią 100g(koncentrat pomidorowy, marchew, seler, mąka pszenna, bazylią) Kasza jęczmienna 150g, Buraczki oprószone 150g(burak ćwikłowy seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2069.68 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; Cukry proste: 33.96 g; Sód: 1533.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;		
<p>Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 200g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajka, mąka pszenna)Sos pomidorowy z bazylią 100g(koncentrat pomidorowy, marchew, seler, mąka pszenna, bazylią) Ziemiaki 150g, Buraczki oprószone 150g(burak ćwikłowy seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200ml (mąka ziemniaczana, truskawki, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2136.89 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; Cukry proste: 48.50 g; Sód: 1544.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.64 g;		
<p>Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Pasta z białka z koperkiem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajka, mąka pszenna)Sos pomidorowy z bazylią 100g(koncentrat pomidorowy, marchew, seler, mąka pszenna, bazylią) Kasza jęczmienna 150g, Buraczki oprószone 150g(burak ćwikłowy seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 1.01.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	<i>*alergeny: gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1953.21 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Cukry proste: 53.72 g; Sód: 1327.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;		
<p>Manna mleku 150ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa.zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowy 300ml <b>Herbatniki 30g,</b>  <i>*alergeny: gluten</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 200ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, mąka pszenna)Sos pomidorowy z bazylią 100g(koncentrat pomidorowy, marchew, seler, mąka pszenna, bazylia) Ziemniaki 80g, <b>Buraczki oprószane 80g</b>(burak ćwikłowy seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)  <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i>  <b>Pod:</b> Mus owocowo-warzywny 100g, Wafle ryżowe 20g,</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2395.98 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; Cukry proste: 52.75 g; Sód: 1561.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g;		
<p>Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb razowy70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g,, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Sałatka z rzodkiewki i marchewki z jogurtem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa.zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowy 300ml <b>Herbatniki 30g,</b>  <i>*alergeny: gluten</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, mąka pszenna)Sos pomidorowy z bazylią 100g(koncentrat pomidorowy, marchew, seler, mąka pszenna, bazylia) <b>Kasza jęczmienna 150g,</b> <b>Buraczki oprószane 150g</b>(burak ćwikłowy seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i>  <b>Pod:</b> Mus owocowo-warzywny 100g, Wafle ryżowe 20g,</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka świeżego z pestkami dyni 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

Kamil Karluto  
DIETETYK

*Karluto*

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

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespolony  
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 piątek 2.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p><b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2366.94 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Cukry proste: 40.16 g; Sód: 1628.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;</p>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g, Szynka schabowa 20g, Sałatka z pomidora i rzodkiewki 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Pieczarkowa z makaronem 300ml (makaron pszenny, pieczarki, marchew, seler, śmietana, cebula, mąka pszenna) Kotlet z ryby smażony 90g (mintaj, bułka tarta, olej, jajka.), Ziemiaki 150g, Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Melon 150g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p><b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2351.34 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; Cukry proste: 16.99 g; Sód: 1583.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;</p>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g, Szynka schabowa 20g, Sałatka z pomidora i rzodkiewki 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml, Wafle ryżowe 20g</p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 300 ml, (ziemiaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemiaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta czerwona, olej) Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Sałatka meksykańska z jogurtem 150g(kukurydza, fasola czerwona, papryka, cebula, jogurt naturalny)</p>	<p>Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata 250ml ( Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Szynka delikatesowa z fileta 30g,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 2.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Energia : 2276.60 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; Cukry proste: 44.78 g; Sód: 1347.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka.), , Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml Melon 150g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Salátka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Energia : 2140.05 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Cukry proste: 55.18 g; Sód: 963.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Bułka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Twarożek Haga 20g, Salátka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2214.26 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; Cukry proste: 49.97 g; Sód: 1069.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.76 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Twarożek Haga 20g, Salátka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 2.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1907.01 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; Cukry proste: 46.77 g; Sód: 1041.66 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g;		
<p><b>Platki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Masło 15g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p><b>Krupnik jęczmienny b/śm. 200 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 80g, Sos grecki z cukinią 80g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p><b>Pod: Melon 150g, Chrupki 50g,</b></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p><b>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2363.94 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; Cukry proste: 47.76 g; Sód: 1728.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.64 g;		
<p><b>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g, Szynka schabowa 20g, Sałatka z pomidora i rzodkiewki 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p><b>Pieczarkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, pieczarki, marchew, seler, śmietana, cebula, mąka pszenna) Kotlet z ryby smażony 90g (mintaj, bułka tarta, olej, jajka.), Surówka z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki 150g, Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml ,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p><b>Pod: Melon 150g, Chrupki 50g,</b></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespolony  
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 sobota 3.01.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2359.04 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; Cukry proste: 45.71 g; Sód: 1665.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml</b> ( mleko, Makaron pszenny) <b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Pomidor 50g, Sos tatarski 20g(jogurt naturalny, musztarda, majonez, ogórek kiszony), Kakao z mlekiem 250ml (Kakao zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Grochowa 300ml</b> (ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier) Arbuz 150g,  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g</b> <b>Salatka makaronowo-warzywna z pierśią z kurczaka 100g</b> (pierś z kurczaka, papryka, ogórek świeży, makaron pszenny, majonez, kukurydza, koper)Szynkowa dębowa 40g, Ser tostowy 20g 1szt, Herbata 250ml (Herbata, cukier),  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2304.17 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Cukry proste: 25.86 g; Sód: 1610.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml</b> ( mleko, Makaron pszenny) <b>Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Pomidor 50g, Sos tatarski 20g(jogurt naturalny, musztarda, majonez, ogórek kiszony), Kakao z mlekiem 250ml (Kakao zbożowa, mleko),</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie: Gotowana fasolka szparagowa z kalafiorem al dente z masłem 120g</b>	<b>Grochowa 300ml</b> (ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Jogurt naturalny 100g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>Pod: Koktajl z kiwi na maśle 200g</b>  <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g</b> Salatka makaronowo-warzywna z pierśią z kurczaka 100g(pierś z kurczaka, papryka, ogórek świeży, makaron pszenny, majonez, kukurydza, koper)Szynkowa dębowa 40g, Ser tostowy 20g 1szt, Herbata 250ml (Herbata),  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Twaróg 50g  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 3.01.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2352.11 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Cukry proste: 51.84 g; Sód: 1995.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 100g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Kakao z mlekiem 250ml (Kakao zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Koperkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier) Arbuz 150g,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g Szynekowa dębowa 40g, Ser tostowy 20g 1szt, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2218.49 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; Cukry proste: 51.51 g; Sód: 1747.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 100g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g Masło 15g Kakao z mlekiem 250ml (Kakao zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g, <i>*alergeny: gluten</i></p>	<p>Koperkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jajka</i> Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynekowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2230.59 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; Cukry proste: 51.36 g; Sód: 1898.15 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 100g Pasta z białka z koperkiem 60g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g Masło 10g Kakao z mlekiem 250ml (Kakao zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten</i></p>	<p>Koperkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier) Arbuz 150g,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Szynekowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 3.01.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
		Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 2044.97 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; Cukry proste: 53.81 g; Sód: 1498.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		
<p>Makaron na mleku 150ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 50g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g, Jogurt owocowy 100g, <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Koperkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Koktajl z kiwi na maślanie 200g <i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g Masło 15g Szynekowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2374.13 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; Cukry proste: 53.66 g; Sód: 1755.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 70g,Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Pomidor 50g, Sos tatarski 20g(jogurt naturalny, musztarda, majonez, ogórek kiszony), Kakao z mlekiem 250ml (Kakao zbożowa, mleko, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g, Jogurt owocowy 100g, <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Grochowa 300ml(ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Koktajl z kiwi na maślanie 200g <i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g Salátka makaronowo-warzywna z piersią z kurczaka 100g(pierś z kurczaka, papryka, ogórek świeży, makaron pszenny, majonez, kukurydza, koper)Szynekowa dębowa 40g, Ser tostowy 20g 1szt, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

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

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 niedziela 4.01.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2270.12 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; Cukry proste: 43.37 g; Sód: 1751.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67 g;		
Manna na mleku 300ml ( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynka biała 40g, Ser żółty 20g, Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>	Brokułowa 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy smażony 90g (pierś z kurczaka, bulka tarta, jajka, mąka pszenna, olej rzepakowy) Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml Jogurt owocowy 100g  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja, seler</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(pomidor, ogórek świeży, sałata lodowa, olej rzepakowy) Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2276.66 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; Cukry proste: 27.53 g; Sód: 1667.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko, kasza manna), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g Masło 15g , Szynka biała 40g, Ser żółty 20g, Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, Kawa zbożowa),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  II Śniadanie : Skyr naturalny 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Brokułowa 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany 90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g(marchew, seler, koper, olej) Ziemniaki 150g Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  Pod: Zapiekany kalafior z migdałami 150g	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(pomidor, ogórek świeży, sałata lodowa, olej rzepakowy) Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Paszтет drobiowy 30g

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 4.01.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekkostrawna</b> Energia : 2238.34 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Cukry proste: 50.52 g; Sód: 1761.30 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;		
<b>Manna na mleku 300ml ( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynka biała 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Brokułowa bez śmietany 300ml</b> (Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Filet drobiowy gotowany90g</b> (pierś z kurczaka, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Sos koperkowy 100g</b> (marchew, seler, koper, olej) <b>Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g,</b> Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml <b>Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: glun, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g,</b> Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekkostrawna mielona</b> Energia : 2158.95 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Cukry proste: 50.54 g; Sód: 1655.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.92 g;		
<b>Manna na mleku 300ml ( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Szynka biała 40g, Ser deliser 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowy 200ml	<b>Brokułowa bez śmietany 300ml</b> (Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, <b>mąka pszenna</b> ) <b>potrawka ze schabu 150g</b> (schab, marchew, seler, pietruszka, <b>mąka</b> , koper) Ziemniaki 150g, <b>Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g,</b> Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> <b>Pod: Koktajl truskawkowy 200g</b> (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier) <i>* alergeny: mleko</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g,</b> Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2225.48 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; Cukry proste: 58.86 g; Sód: 1673.17 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g;		
<b>Manna na mleku 300ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynka biała 40g, Ser deliser 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Brokułowa bez śmietany 300ml</b> (Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Filet drobiowy gotowany90g</b> (pierś z kurczaka, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Sos koperkowy 100g</b> (marchew, seler, koper, olej) Ziemniaki 150g <b>Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g,</b> Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml <b>Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 10g , Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g,</b> Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 4.01.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1870.11 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; Cukry proste: 54.52 g; Sód: 1322.83 mg; Błonnik pokarmowy: 24.71 g;		
<p>Manna na mleku 150ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Szyunka biała 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, orzech, seler</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml Herbatniki 30g, <i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Brokułowa 200ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) potrawka ze schabu 150g(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka koper) Sałatka z buraczków z natką pietruszki 80g, Ziemniaki 80g Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier), Chrupki 30g <i>*alergeny :mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2358.00 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; Cukry proste: 58.18 g; Sód: 1856.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.03 g;		
<p>Manna na mleku 300ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Szyunka biała 40g, Ser żółty 20g, Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml, Herbatniki 30g, <i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Brokułowa 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy smażony 90g (pierś z kurczaka, bułka tarta, jajka, mąka pszenna, olej rzepakowy) Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja, seler</i></p> <p>Pod: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier) Chrupki 30g <i>*alergeny :mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(pomidor, ogórek świeży, sałata lodowa, olej rzepakowy) 250ml ( cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*