

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespolony
ul. Królewicka 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 poniedziałek 12.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Dieta podstawowa 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>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko) Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Sałatka z białej rzodkwi z marchewką i jogurtem 80g,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kapuśniak 300ml(ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Wątróbka drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g(wątroba drobiowa, cebula, jabłko, mąka pszenna) Surówka z ogórka kiszzonego i papryki 150g Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Mandarynka 1szt</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g,Chleb razowy30g Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>Dieta cukrzycowa 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>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g ,Masło 15g Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Sałatka z białej rzodkwi z marchewką i jogurtem 80g,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kapuśniak 300ml(ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Roladka z szynki z pieca90g(szynka b/k, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Surówka z ogórka kiszzonego i papryki 150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Kompot z truskawek bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 150g</p>	<p>Chleb razowy ze słonecznikiem 75g Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Herbata 250ml (herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Polędwica sopočka 30g</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 12.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna 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;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) Jabłko gotowane 150g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ryżem 300 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 <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) Parzony pomidor bez skóry 80g <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona 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;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) Jabłko gotowane 150g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny :mleko,</i>	Koperkowa z ryżem 300 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 <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) Parzony pomidor bez skóry 80g Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa 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;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) Jabłko gotowane 150g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ryżem 300 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 <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) Parzony pomidor bez skóry 80g <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 12.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia 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>Makaron na mleku 150ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal. 50g ,Masło 15g, Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) Jabłko gotowane 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 1szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem 200 ml (Ryż biały, marchew, korpus z kurcz., koper) Potrawka drobiowa z szynki 150g(szynka b/k, marchew, seler, mąka pszenna, 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>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych 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>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Sałatka z białej rzodkwi z marchewką i jogurtem 80g,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 1szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem 300 ml (Ryż biały, marchew, korpus z kurcz., koper) Roladka z szynki z pieca90g(szynka b/k, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Surówka z ogórka kiszzonego i papryki 150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

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

Rebus
PROSTE ROZWIĄZANIA

Jadłospis zatwierdzony przez:

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 wtorek 13.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb razowy 70gChleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Zupa z czerwonej soczewicy (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Potrawka drobiowa z piersi 150g (pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna , natka pietruszki) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml Arbuż 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i>	Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Sałatka śledziowa 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie : Sok pomidorowy 200ml	Zupa z czerwonej soczewicy (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Potrawka drobiowa z piersi 150g (pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna , natka pietruszki) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i> Pod: Sałatka brokułowa 150g	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posiłek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Krakowska 30g

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 13.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2358.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;		
<p>Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Połudwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salatka z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml Arbuź 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Połudwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2267.54 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Cukry proste: 39.00 g; Sód: 1565.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;		
<p>Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb bal.100g, Masło 15g, Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Połudwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salatka z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Chleb bal.100g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Połudwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2368.01 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 35.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Cukry proste: 46.46 g; Sód: 1723.00 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;		
<p>Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Połudwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salatka z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml Arbuź 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Połudwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 13.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2097.77 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Cukry proste: 36.95 g; Sód: 1191.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.41 g;		
<p>Manna na mleku 150ml(mleko,Kasza manna), Chleb bal.50g, Masło 15g Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem 200ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salatka z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Bułka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Chleb bal.50g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2394.22 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; Cukry proste: 36.34 g; Sód: 1425.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;		
<p>Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna) Chleb razowy 70gChleb baltonowski 30g, Masło 15g Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p>Pod: Bułka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: 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

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 środa 14.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: 2298.68 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; Cukry proste: 42.94 g; Sód: 1502.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko,Ryż biały), Chleb razowy 70g , Chleb baltonowski 30g , Masło 15g , Ser żółty 60g , Szynka schabowa 20g , Pomidorki koktajlowe 30g, Sałata lodowa 30g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Ogórkowa 300ml (ziemniak, ogórek kiszony, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna ,koper) Kotlet schabowy smażony 90g (schab b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) Surówka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka cukier) Melon 150g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i>	Chleb balt. 70g , Chleb razowy 30g , Masło 15g , Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler) Szynka biała 20g , Sałatka z pomidora i rukoli 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2105.75 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; Cukry proste: 18.55 g; Sód: 1395.70 mg; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko,Ryż biały), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g , Masło 15g Ser żółty 60g , Szynka schabowa 20g , Pomidorki koktajlowe 30g, Sałata lodowa 30g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, , Kawa zbożowa), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie : Serek wiejski 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Ogórkowa 300ml (ziemniak, ogórek kiszony, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna ,koper) Klopsik wieprzowy duszony 90g (łopatka b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) Surówka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100g (mąka pszenna, marchew, seler) Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i> Pod: Kalafior gotowany 150g	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g , Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler) Szynka biała 20g , Sałatka z pomidora i rukoli 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Twaróg 50g

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 14.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2053.09 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; Cukry proste: 56.82 g; Sód: 1896.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;		
Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Ser żółty 60g, Szynka schabowa 20g, Cukinia duszona z marchewką i koncentratem 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Zacierka na wywarze 300ml (makaron zacierka, ziemniaki marchew, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100g(mąka pszenna, marchew, seler) Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka cukier) Melon 150g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler) Szynka biała 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2079.37 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; Cukry proste: 56.19 g; Sód: 1929.89 mg; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;		
Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb balt. 100g, Masło 15g, Ser deliser 60g, Szynka schabowa 20g, Cukinia duszona z marchewką i koncentratem 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II Śniadanie: Sok marchwiowo owocowy 200ml	Zacierka na wywarze 300ml (makaron zacierka, ziemniaki marchew, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100g(mąka pszenna, marchew, seler) Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler jaja</i> Pod: Biszkopty 30g <i>*alergeny : gluten</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler) Szynka biała 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, , jaja ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2089.79 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; Cukry proste: 57.10 g; Sód: 1715.88 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g;		
Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Ser deliser 60g, Szynka schabowa 20g, Cukinia duszona z marchewką i koncentratem 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	Zacierka na wywarze 300ml (makaron zacierka, ziemniaki marchew, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100g(mąka pszenna, marchew, seler) Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka cukier) Melon 150g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler) Szynka biała 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g,, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 14.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1974.89 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Cukry proste: 55.23 g; Sód: 1717.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		
<p>Ryż na mleku 150ml(mleko,Ryż biały), Chleb balt. 50g, Masło 15g, Ser żółty 60g, Szynka schabowa 20g, Cukinia duszona z marchewką i koncentratem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowo owocowy 200ml</p>	<p>Zacierka na wywarze 200ml (makaron zacierka, ziemniaki marchew, seler, mąka pszenna) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100g(mąka pszenna, marchew, seler) Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g, Jogurt owocowy 100g, <i>*alergeny : gluten, mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler) Szynka biała 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, , jaja ryby</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2369.78 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; Cukry proste: 52.81 g; Sód: 1545.05 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło15g, Ser żółty 60g, Szynka schabowa 20g, Pomidorki koktajlowe 30g, Sałata lodowa 30g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowo owocowy 200ml</p>	<p>Ogórkowa 300ml (ziemniak, ogórek kiszony, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna ,koper) Kotlet schabowy smażony 90g(schab b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) Surówka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g, Jogurt owocowy 100g, <i>*alergeny : gluten, mleko</i></p>	<p>Chleb balt. 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler) pSzynka biała 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i></p> <p>Posilek nocny: 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

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 15.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa 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;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g , Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(pomidor ,ogórek świeży, sałata lodowa, olej rzepakowy), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Placki ziemniaczane 250g(4szt), Śmietana 30g, Trio warzywne z masłem 150g(kalafior, fasolka szparagowa, marchew) Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler,</i>	Chleb bal.70g, razowy 30g, Masło 15g, Ryba po grecku 60g/40g sosu(mintaj, marchew, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Szynka schabowa 30g, Sałatka z pomidora i szczypiorku 80g, Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa 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;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka) Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(pomidor ,ogórek świeży, sałata lodowa, olej rzepakowy), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II śniadanie: Surówka orientalna 100g(marchew, imbir, olej rzepakowy) Wafle ryżowe 20g,	Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Placki ziemniaczane 250g(4szt), Śmietana 30g, Trio warzywne z masłem 150g(kalafior, fasolka szparagowa, marchew) Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i> Podwieczorek: Serek wiejski z rzodkiewką i pestkami dyni 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g,, Masło 15g, Ryba po grecku 60g/40g sosu(mintaj, marchew, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Szynka schabowa 30g, Sałatka z pomidora i szczypiorku 80g, Herbata 250 ml (Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 15.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna 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;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka)Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Połędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Kopytka ziemniaczane 250g, Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna), Trio warzywne z masłem 150g(kalafior, fasolka szparagowa, marchew) Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Ryba po grecku 60g/40g sosu(mintaj, marchew, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Szynka schabowa 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona 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;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka)Chleb bal.100g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Połędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II śniadanie : Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Kopytka ziemniaczane 250g, Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna), Trio warzywne z masłem 150g(kalafior, fasolka szparagowa, marchew) Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i> Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Ryba po grecku 60g/40g sosu(mintaj, marchew, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Szynka schabowa 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa 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;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka)Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta z białka z koperkiem 60g, Połędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Kopytka ziemniaczane 250g, Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna), Trio warzywne z masłem 150g(kalafior, fasolka szparagowa, marchew) Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g,, Masło 10g, Ryba po grecku 60g/40g sosu(mintaj, marchew, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Szynka schabowa 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 15.01.2026r.		Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia 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;			
<p>Zacierka na mleku 150ml(mleko, makaron zacierka) Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>II śniadanie : Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier) Wafle ryżowe 20g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 200ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka)) Kopytka ziemniaczane 250g, Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna), Trio warzywne z masłem 150g(kalafior, fasolka szparagowa, marchew) Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Ryba po grecku 60g/40g sosu(mintaj, marchew, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Szynka schabowa 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250 ml (cukier Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta dzieci dużych 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;			
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka), Chleb razowy70g, Chleb baltonowski 30g Masło 15g, Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(pomidor ,ogórek świeży, sałata lodowa, olej rzepakowy), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>II śniadanie : Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier) Wafle ryżowe 20g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400ml(makaron nitki, marchew, seler, natka pietruszki, udko ćwiartka) Placki ziemniaczane 250g(4szt), Śmietana 30g, Trio warzywne z masłem 150g(kalafior, fasolka szparagowa, marchew) Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.70g, razowy 30g,, Masło Ryba po grecku 60g/40g sosu(mintaj, marchew, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Szynka schabowa 30g, Sałatka z pomidora i szczypiorku 80g, Herbata 250 ml (cukier Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: 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

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 piątek 16.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2351.69 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Cukry proste: 45.85 g; Sód: 1964.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;		
Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Ogórek świeży 80g, Kakao z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kakao zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i>	Selerowa z makaronem 300ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Filet z dorsza smażony 90g (dorsz, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy), Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej)Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Jabłko 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, ryby, sezam</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 40g, papryka 40g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2218.76 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; Cukry proste: 17.69 g; Sód: 1587.32 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;		
Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Ogórek świeży 80g, Kakao z mlekiem 250ml (mleko, Kakao zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml	Selerowa z makaronem 300ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Dorsz z pieca 90g (dorsz, przyprawa do ryby, olej rzepakowy), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej)Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i> Pod: Sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem 150g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 40g, papryka 40g, herbata 250ml (herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 16.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2223.13 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Cukry proste: 49.56 g; Sód: 1380.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;		
Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z jabłka 80g, Kakao z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kakao zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	Selerowa z makaronem 300ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Dorsz z pieca 90g (dorsz, przyprawa do ryby, olej rzepakowy), Ziemiaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i>	Chleb baltonowski 100g., Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Cukinia gotowana z koncentratem i ziołami 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2184.22 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Cukry proste: 49.76 g; Sód: 1032.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.02 g;		
Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z jabłka 80g, Kakao z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kakao zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Biskopty 30g, Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten,mleko</i>	Selerowa z makaronem 300ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemiaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i> Pod: Sok marchwiowy 200ml	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Serek tartare 20g, Cukinia gotowana z koncentratem i ziołami 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2072.53 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; Cukry proste: 46.50 g; Sód: 934.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;		
Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z jabłka 80g, Kakao z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kakao zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	Selerowa z makaronem 300ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Dorsz z pieca 90g (dorsz, przyprawa do ryby, olej rzepakowy), Ziemiaki 150g, Sos grecki gotowany 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Serek tartare 20g, Cukinia gotowana z koncentratem i ziołami 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 16.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1952.49 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; Cukry proste: 50.55 g; Sód: 852.62 mg; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
<p>Manna na mleku 150ml (mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Połędwica z kurcząt 20g, Mus z jabłka 80g, Masło 15g, Kakao z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kakao zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: II Śniadanie: Biszkopty 30g, Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten,mleko</i></p>	<p>Selerowa z makaronem 200ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 80g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 200ml <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Serek tartare 20g, Cukinia gotowana z koncentratem i ziołami 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2359.99 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; Cukry proste: 47.17 g; Sód: 1965.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;		
<p>Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Połędwica z kurcząt 20g, Ogórek świeży 80g, Kakao z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kakao zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g, Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten,mleko</i></p>	<p>Selerowa z makaronem 300ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Filet z dorsza smażony 90g (dorsz, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej)Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml ,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,ryby,</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 200ml <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka kiszonego z cebulą 40g, papryka 40g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posiłek nocny: 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

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 17.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<p>Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2374.01 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; Cukry proste: 52.17 g; Sód: 1912.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;</p>		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Połudwica sopocka 50g, Twarożek Haga 20g, Surówka colesław 80g(kapusta biała, marchew, śmietana, cukier, koper zielony) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, śmietana, marchew, seler, natka pietr.), Risotto drobiowe 250g(ryż biały, ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, olej rzepakowy), Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej)Surówka orientalna 150g(marchew, pomarańcza, imbir, cytryna) Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko, cukier) Melon 150g</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna z cebulą 60g(udko ćwiartka, cebula, marchew ,ogórek kiszony, seler), Szynekowa dębowa 20g, Surówka z papryki z natką pietruszki 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2339.21 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Cukry proste: 23.98 g; Sód: 1972.08 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;</p>		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g Masło 15g Połudwica sopocka 50g, Twarożek Haga 20g, Surówka colesław 80g(kapusta biała, marchew, śmietana, cukier, koper zielony) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Melon 150g</p>	<p>Krupnik jęczmienny 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, śmietana, marchew, seler, natka pietr.), Risotto drobiowe 250g(ryż biały, ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, olej rzepakowy), Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej) Surówka orientalna 150g(marchew, imbir, cytryna) Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka bez cukru 250ml (czerwona porzeczka, jabłko,) <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek, ser feta, oliwki, rukola)</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna z cebulą 60g(udko ćwiartka, cebula, marchew ,ogórek kiszony, seler), Szynekowa dębowa 20g, Surówka z papryki z natką pietruszki 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p>Posiłek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Paszтет drobiowy 30g,</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 17.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2286.33 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Cukry proste: 56.13 g; Sód: 1925.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 50g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.), Risotto drobiowe 250g(ryż biały, ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, olej rzepakowy), Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej) Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna) Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko, cukier) Melon 150g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew , seler), Szynkowa dębowa 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2188.17 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Cukry proste: 45.13 g; Sód: 1496.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka),Chleb bal.100g Masło 15g Polędwica sopocka 50g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Biszkopty 30g <i>*alergeny :mleko, gluten,</i>	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.), Potrawka drobiowa z piersi 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, mąka pszenna, olej) Ryż biały 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna) Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko, cukier) <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb bal.100g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew , seler), Szynkowa dębowa 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2272.12 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.49 g; Cholesterol: 182.70 mg; Węglowodany ogółem: 358.59 g; Cukry proste: 58.63 g; Sód: 1817.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 50g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.), Risotto drobiowe 250g(ryż biały, ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, olej rzepakowy), Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej) Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna) Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko, cukier) Melon 150g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew , seler), Szynkowa dębowa 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 17.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2171.10 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; Cukry proste: 58.45 g; Sód: 1678.51 mg; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb bal.50g Masło 15g, Polędwica sopocka 50g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 200 ml (ziemniaki, kasza jęczmienna, śmietana, marchew, seler, natka pietr.), Risotto drobiowe 250g(ryż biały, ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, olej rzepakowy), Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej) Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna) Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko, cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g Ciasteczka be-be 1op.</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.50g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew , seler), Szynkowa dębowa 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2384.96 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; Cukry proste: 55.77 g; Sód: 1982.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.35 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Polędwica sopocka 50g, Twarożek Haga 20g, Surówka colesław 80g(kapusta biała, marchew, śmietana, cukier, koper zielony Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 300 ml (ziemniaki, kasza jęczmienna, śmietana, marchew, seler, natka pietr.), Risotto drobiowe 250g(ryż biały, ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, olej rzepakowy), Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej) Surówka orientalna 150g(marchew, pomarańcza, imbir, cytryna) Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko, cukier) <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g, Ciasteczka be-be 1op.</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna z cebulą 60g(udko ćwiartka, cebula, marchew ,ogórek kiszony, seler), Szynkowa dębowa 20g, Surówka z papryki z natką pietruszki 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</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

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karłuto
DIETETYK

Karłuto

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 niedziela 18.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2372.90 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Cukry proste: 42.07 g; Sód: 1184.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ser żółty 40g, Ketchup 15g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,półdewica miodowa, mąka pszenna) Kotlet schabowy smażony 90g(schab b/k, bulka tarta, jajka, olej rzepakowy) Buraczki oprószone 150g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy Kasza orkiszowa 150g, Kompot z truskawek z cukrem250ml Sok marchwiowo-owocowy 200ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i>	Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g, Półdewica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(ogórek świeży, pomidor, sałata lodowa, olej rzepakowy), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2406.99 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; Cukry proste: 14.24 g; Sód: 1510.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko) Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ser żółty 40g, Ketchup 15g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Koktajl z kiwi na maślanca 200g, <i>*alergeny:mleko,</i>	Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,półdewica miodowa, mąka pszenna) Duszona roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem 90g(piersz z kurczaka,szpinak, jogurt naturalny, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószone 150g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy Kasza orkiszowa 150g, Kompot z truskawek bez cukru 250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i> Pod: Sałatka z ricottą i rukolą z dresingiem 150g <i>*alergeny:mleko,</i>	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g, Półdewica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(ogórek świeży, pomidor, sałata lodowa, olej rzepakowy), Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Krakowska 30g

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 18.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2300.79 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1539.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ser żółty 40g, Ketchup 15g, Sałatka z marchwi 80g., kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Barszcz biały bez śmietany 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka,połudwica miodowa, mąka pszenna) Duszona roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem 90g (pierś z kurczaka,szpinak, jogurt naturalny, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószane 150g (burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Kasza orkiszowa 150g , Kompot z truskawek z cukrem250ml Sok marchwiowo-owocowy 200ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Połudwica sopocka 20g, Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2291.74 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; Cukry proste: 59.08 g; Sód: 1069.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko chleb bal.100g, Masło 15g, Szyńka schabowa 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z marchwi 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko</i>	Barszcz biały bez śmietany 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka,połudwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik ze schabu gotowany 90g (szyńka b/k, bułka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószane 150g (burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Ziemniaki 150g Kompot z truskawek z cukrem250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok marchwiowy 200ml	Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Połudwica sopocka 20g, Sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2362.63 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; Cukry proste: 58.56 g; Sód: 1116.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Szyńka schabowa 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z marchwi 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Barszcz biały bez śmietany 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka,połudwica miodowa, mąka pszenna) Duszona roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem 90g (pierś z kurczaka,szpinak, jogurt naturalny, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószane 150g (burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Kasza orkiszowa 150g , Kompot z truskawek z cukrem250ml Sok marchwiowo-owocowy 200ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Twaróg z jogurtem 50g, Połudwica sopocka 20g, Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 18.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2039.06 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 46,31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; Cukry proste: 53.46 g; Sód: 1013.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.99 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko chleb bal.50g, Masło 15g, Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ser żółty 40g, Ketchup 15g, Sałatka z marchwi 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko</i>	Barszcz biały 200ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik ze schabu gotowany 90g(szynka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos jarzynowy 50ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószane 80g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Ziemniaki 80g Kompot z truskawek z cukrem250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok marchwiowo-owocowy 200ml	Chleb Balton.50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Polędwica sopočka 20g, Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2372.70 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; Cukry proste: 54.19 g; Sód: 1273.76 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ser żółty 40g, Ketchup 15g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko</i>	Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Kotlet schabowy smażony 90g(schab b/k, bulka tarta, jajka, olej rzepakowy) Buraczki oprószane 150g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy, Kasza orkiszowa 150g, Kompot z truskawek z cukrem250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mlek,jaja</i> Pod: Sok marchwiowo-owocowy 200ml	Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g, Polędwica sopočka 20g, Sałatka wiosenna 80g(ogórek świeży, pomidor, sałata lodowa, olej rzepakowy), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: 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

