

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 poniedziałek 19.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2286.41 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; Cukry proste: 30.79 g; Sód: 1755.63 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;		
Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g., Masło 15g, Połędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z ogórka świeżego z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Kalafiorowa z/śm 300ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Kotlet mielony smażony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Fasolka szparagowa z masłem 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Mandarynka 1szt <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g, Sos tatarski 20g(jogurt naturalny, musztarda, majonez, ogórek kiszony)Pomidorki koktajlowe 30g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, ryby, jaja</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta cukrzycowa Energia : 2230.00 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 238.44 g; Cukry proste: 7.04 g; Sód: 1619.14 mg; Błonnik pokarmowy: 34.22 g;		
Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g, Połędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z ogórka świeżego z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g, Orzechy włoskie20g <i>*alergeny ,mleko</i>	Kalafiorowa z/śm 300ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Fasolka szparagowa z masłem 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca sele</i> Pod:Sałatka z mozzarellą i granatem z mixem sałat 150g <i>alergeny :mleko,</i>	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g, Sos tatarski 20g(jogurt naturalny, musztarda, majonez, ogórek kiszony)Pomidorki koktajlowe 30g, Sałata lodowa 30g, Herbata b/c 250ml (Herbata czarna.) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca ryby, jaja</i> <i>Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Twaróg 50g</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 19.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2211.13 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; Cukry proste: 34.54 g; Sód: 1912.29 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Twarożek Haga 20g, Polędwica z kurcząt 50g Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kalafiorowa b/śm 300ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Salátka z gotowanego selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2162.64 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; Cukry proste: 34.98 g; Sód: 1816.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.23 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z kurcząt 50g Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Koktajl truskawkowy 200g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa b/śm 300ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Salátka z gotowanego selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Kisiel z owocami leśnymi z/c 200g(mąka ziemniaczana, cukier, owoce mrożone)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2104.98 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Cukry proste: 45.46 g; Sód: 1678.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z kurcząt 50g Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kalafiorowa b/śm 300ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Salátka z gotowanego selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Pasta z białka z koperkiem 60g Kielbasa krakowska 20g Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 19.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1940.12 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; Cukry proste: 46.96 g; Sód: 1681.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g;		
<p>Ryż na mleku 150ml(ryż biały, mleko), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z kurcząt 50g Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Koktajl truskawkowy 200g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa z/śm 200ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 50ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Salátka z gotowanego selera i jabłka 80g, Ziemniaki 80g., Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2369.51 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; Cukry proste: 44.90 g; Sód: 1757.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Salátka z ogórka świeżego z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Koktajl truskawkowy 200g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa z/śm 300ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Kotle mielony smażony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koper) Fasolka szparagowa z masłem 150g, Ziemniaki 150g Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g, Sos tatarski 20g(jogurt naturalny, musztarda, majonez, ogórek kiszony)Pomidorki koktajlowe 30g, Salata lodowa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca ryby, jaja</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

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto
DIETETYK

Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 20.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2370.75 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; Cukry proste: 49.81 g; Sód: 1680.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g(twaróg, jogurt naturalny, makrela wędzona, szczypior), Połędwica sopocka 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g., Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,ryby</i></p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Ryż biały 150g, Surówka z marchwi i pora z olejem i koperkiem 150g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) Jabłko 150g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler)Ser tostowy 20g, Dżem 20g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna</p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p>
Dieta cukrzycowa Energia : 2333.00 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; Cukry proste: 13.40 g; Sód: 1477.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g(twaróg, jogurt naturalny, mintaj), Połędwica sopocka 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g., Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Sok pomidorowy 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny , Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. dusz. 150g, Ryż brązowy 150g, Surówka z marchwi i pora z olejem i koperkiem 150g, Sos pietruszkowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml(truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Serek naturalny homogenizowany 150g</p> <p><i>*alergeny:mleko,</i></p>	<p>Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler)Ser tostowy 20g, Twarożek Haga 20g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 20.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2284.91 kcal; Bialko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; Cukry proste: 58.35 g; Sód: 1899.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g(twaróg, jogurt naturalny, mintaj), Połędwica sopocka 20g., Parzony pomidor bez skóry 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko św. dusz. 150g Ryż biały 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna), Sos pietruszkowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml(truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler)Ser tostowy 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2384.80 kcal; Bialko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 1958.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g(twaróg, jogurt naturalny, mintaj), Połędwica sopocka 20g., Parzony pomidor bez skóry 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie : Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż biały 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i> Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny:mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g , Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler) Twarożek Haga 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2211.91 kcal; Bialko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Cukry proste: 50.39 g; Sód: 1798.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g(twaróg, jogurt naturalny, mintaj), Połędwica sopocka 20g., Parzony pomidor bez skóry 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko św. dusz. 150g Ryż biały 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna), Sos pietruszkowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, , Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler) Twarożek Haga 20g, z cukinii z koncentratem 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 Wtorek 20.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1957.85 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; Cukry proste: 57.79 g; Sód: 1561.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 150 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g(twaróg, jogurt naturalny, mintaj), Połudwica sopocka 20g,, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie : Bulka maślana 1szt Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g, <i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Rosół z makaronem 200ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż biały 80g, Marchew gotowana oprószana 80g(marchew, mąka pszenna), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i> Pod: Sok owocowy 200ml Mandarynka 1szt</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler)Ser tostowy 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2532.45 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; Cukry proste: 57.80 g; Sód: 1640.59 mg; Błonnik pokarmowy: 34.10 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g(twaróg, jogurt naturalny, makreła wędzona, szczypior), Połudwica sopocka 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie : Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g, <i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Sos pietruszkowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż biały 150g, Surówka z marchwi i pora z olejem i koperkiem150g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i> Pod: Sok owocowy 200ml, Mandarynka 1szt</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, , Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler)Ser tostowy 20g, Dżem 20g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Kuchnia - Wojewódzki Szpital Zespólny
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 środa 21.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2352.31 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Cukry proste: 26.16 g; Sód: 1177.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;		
Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny, Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze szczypiorkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Wątroba drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g(wątroba drobiowa, cebula, jabłko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier) Arbuzy 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler,orzeczy</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka grecka 80g(pomidor, ogórek świeży, sałata lodowa, oliwki, ser feta, olej rzepakowy) Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta cukrzycowa Energia : 2313.46 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Cukry proste: 6.04 g; Sód: 1621.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;		
Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny, Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze szczypiorkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> II Śniadanie : Sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem 150g <i>*alergeny: mleko,</i>	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Wątroba drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g(wątroba drobiowa, cebula, jabłko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i> II Śniadanie : Koktajl ze szpinaku na maślanie 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka grecka 80g(pomidor, ogórek świeży, sałata lodowa, oliwki, ser feta, olej rzepakowy) Herbata 250ml (Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Twaróg 50g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 21.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 32.68 g; Sód: 1972.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny, Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 300ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Roladka drobiowa z pieca90g(pierś z kurczaka. mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g, (marchew, seler, mąka pszenna, koper) Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier) Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka sałatka z selera i jabłka 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 : 2247.21 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; Cukry proste: 31.03 g; Sód: 1839.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;		
<p>Makaron na mleku300ml (mleko, Makaron pszenny, Chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Biskopty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 300ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik ze schabu gotowany 90g(schab, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g, (marchew, seler, mąka pszenna, koper) Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb bal. 100g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2311.44 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; Cukry proste: 31.68 g; Sód: 1903.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny, Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 300ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Roladka drobiowa z pieca90g(pierś z kurczaka. mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g, (marchew, seler, mąka pszenna, koper) Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier) Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 21.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1865.87 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; Cukry proste: 30.30 g; Sód: 1401.96 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g;		
<p>Makaron na mleku 150ml (mleko, Makaron pszenny, Chleb bal.50g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Kakao z mlekiem 200ml, Drożdżówka z dżemem 80g 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 200ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik ze schabu gotowany 90g(schab, bułka tarta, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g, (marchew, seler, mąka pszenna, koper)Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g, Biskopity 30g,</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2380.16 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; Cukry proste: 29.63 g; Sód: 1083.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny, Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze szczypiorkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Kakao z mlekiem 200ml, Drożdżówka z dżemem 80g 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 300ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Roladka drobiowa z pieca90g(pierś z kurczaka. mąka pszenna) Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g, Biskopity 30g,</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka grecka 80g(pomidor, ogórek świeży, sałata lodowa, oliwki, ser feta, olej rzepakowy) Herbata 250ml (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

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 22.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>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;</p>		
<p>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),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>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 oprószane 150g (burak ćwikłowy seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) Mandarynka 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></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>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>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;</p>		
<p>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),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Serek wiejski ze szczypiorkiem 200g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>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 oprószane 150g (burak ćwikłowy seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Sałatka z mozzarelli, pomidorków koktajlowych oraz sałaty lodowej <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>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)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Krakowska 30g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 22.01.2026r. 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 oprószane 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 oprószane 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 oprószane 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 22.01.2026r. Obiad Podwieczerek	Kolacja Posilek nocny
	<i>*alergeny: gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia 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> II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml Herbatniki 30g, <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) Ziemiaki 80g, Buraczki oprószane 80g(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> Pod: 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> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych 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> II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml Herbatniki 30g, <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) Kasza jęczmienna 150g, Buraczki oprószane 150g(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> Pod: 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> 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 Chotomowska, ul. Lipowa 36D, 05-123 Chotomów

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

Jadlospis zatwierdzony przez:

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadlospis na dzień piątek 23.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Dieta podstawowa 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>Dieta cukrzycowa 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 23.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta łatwostrawna 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>
Dieta łatwostrawna mielona 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>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa 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 23.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia 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>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)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>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</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Melon 150g, Chrupki 50g,</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Ser żółty 20g, Sałatka 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>
Dieta dzieci dużych 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>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),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>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 ,</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Melon 150g, Chrupki 50g,</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>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</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 24.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2359.04 kcal; Bialko 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;		
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) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	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) Arbuz 150g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g 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, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Energia : 2304.17 kcal; Bialko 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;		
Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny) 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), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Gotowana fasolka szparagowa z kalafiorem al dente z masłem 120g	Grochowa 300ml (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> Pod: Koktajl z kiwi na maśle 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g 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 24.01.2026 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;		
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) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	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, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g Szynekowa dębowa 40g, Ser tostowy 20g 1szt, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
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) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Biszkopty 30g, <i>*alergeny: gluten</i>	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) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i> Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynekowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
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) <i>*alergeny : mleko, gluten</i>	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, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g Szynekowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 24.01.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
		Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia 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>
Dieta dzieci dużych 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 25.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa 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 smażony90g (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> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa 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 gotowany90g (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> Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Paszтет drobiowy 30g

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 25.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekkostrawna 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;		
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) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Brokułowa bez śmietany 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g(marchew, seler, koper, olej) Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: glun, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g 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> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekkostrawna mielona 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;		
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) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> II Śniadanie: Sok owocowy 200ml	Brokułowa bez śmietany 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna) potrawka ze schabu 150g(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka, koper) Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> Pod: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier) <i>* alergeny: mleko</i>	Chleb baltonowski 100g, 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> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa 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;		
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) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Brokułowa bez śmietany 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (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 z/c 250ml Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g , Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 25.01.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia 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> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych 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> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</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