

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 1.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna:2463,50 Bialko:115,09 Tluszcze:66,17 Kwasy tłuszczowe:22,55 Węglowodany:324,27 Cukry Proste:34,79 Sód:1370,03 Błonnik:32,68		
Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Parówka wieprzowa 2szt 80g, Ser żółty 20g , Ketchup 15g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i>	Barszcz czerwony z/śm 300ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka pszenna) Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron pszenny 200g, Jarzynka gotowana 150g, Kompot z gruszek 250ml(gruszka, cukier) Jabłko 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta twarogowa z makrelą i szczypiorkiem 60g , polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2387,04 Bialko:119,33 Tluszcze:74,81 Kwasy tłuszczowe:22,95 Węglowodany:294,34 Cukry Proste: 9,24 Sód:1379,10 Błonnik:32,37		
Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb graham 75g, Masło 15g, Parówka wieprzowa 2szt 80g, Ser żółty 20g Ketchup 15g, Surówka z kapusty pekińskiej 50g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja</i> II Śniadanie : Serek wiejski 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Barszcz czerwony z/śm 300ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka pszenna) Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z gruszek bez cukru 250ml (gruszka) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i> Pod: Budyń waniliowy bez cukru 200g <i>alergeny: mleko</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasta twarogowa z makrelą i szczypiorkiem 60g , polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Paszтет drobiowy 30g</i> <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 1.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna:2345,03 Białko:118,91Tłuszcze:47,00 Kwasy tłuszczowe:19,96 Węglowodany:334,94 Cukry Proste:41,67 Sód:1567,54 Błonnik:31,34		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Parówka wieprzowa 2szt 80g, Ser żółty 20g Ketchup 15g, Sałata lodowa z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 300ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron pszenny 200g, Kompot z gruszek 250ml (gruszka,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Pasta twarogowa z gotowanym mintajem 60g , polędwica sopocka 20g, Cukinia z pieca z koncentratem 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 mielona Wartość kaloryczna: 2273,15 Białko:109,72 Tłuszcze:46,03 Kwasy tłuszczowe:19,79 Węglowodany:330,79 Cukry Proste:41,16 Sód:1285,96 Błonnik:31,06		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pieczeń wiedeńska 50g, Ser deliser 20g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) Jabłko gotowane 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 300ml</p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 300ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron pszenny 200g, Kompot z gruszek 250ml (gruszka,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy 200g (MLE)</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta twarogowa z gotowanym mintajem 60g , polędwica sopocka 20g, Cukinia z pieca z koncentratem 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 Wartość kaloryczna: 2229,88 Białko:118,21 Tłuszcze:41,34 Kwasy tłuszczowe:18,50 Węglowodany:330,29 Cukry Proste:44,13 Sód:1251,99 Błonnik:32,39		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pieczeń wiedeńska 50g, Ser deliser 20g, Sałata lodowa z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 300ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron pszenny 200g, Kompot z gruszek 250ml (gruszka,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 10g, Pasta twarogowa z gotowanym mintajem 60g , polędwica sopocka 20g, Cukinia z pieca z koncentratem 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 1.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 1942,03 Białko:100,66 Tłuszcze:44,48 Kwasy tłuszczowe:19,29 Węglowodany:275,97 Cukry Proste:42,68 Sód:1147,65 Błonnik:25,31		
<p>Ryż na mleku 150ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Parówka wieprzowa 2szt 80g, Ser żółty 20g, Ketchup 15g, Sałata lodowa z dresingiem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,) *alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca , jaja,</i></p> <p>II Śniadanie: Jabłko 150g</p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 200ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron pszenny 100g, Kompot z gruszek 250ml (gruszka,cukier) *alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy 100g (MLE) *alergeny :<i>mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Pasta twarogowa z gotowanym mintajem 60g , polędwica sopocka 20g, Cukinia z pieca z koncentratem 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,) *alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2361,35 Białko:115,16 Tłuszcze:66,21 Kwasy tłuszczowe:22,56 Węglowodany:328,89 Cukry Proste:38,26 Sód:1370,38 Błonnik:33,03		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały)Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Parówka wieprzowa 2szt 80g, Ser żółty 20g Ketchup 15g, Surówka z kapusty pekińskiej 50g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) *alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca , jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jabłko 150g</p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 300ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka pszenna) Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron pszenny 200g, Kompot z gruszek 250ml (gruszka, cukier) *alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy 200g (MLE) *alergeny :<i>mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta twarogowa z makrelą i szczypiorkiem 60g , polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,) *alergeny: <i>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

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 2.02.2026 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, Połędwica 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,</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 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><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></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 graham 75g ,Masło 15g Połędwica 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 pieca 90g(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 graham 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><i>Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Połędwica sopocka 30g</i></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 2.02.2026 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) Potrąka 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	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 2.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	<i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	
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;		
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 <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Mandarynka 1szt	Koperkowa z ryżem 200 ml (Ryż biały, marchew, , korpus z kurcz., koper) Potrąka drobiowa z szynki 150g (szynka b/k, marchew, seler, mąka pszenna , natka pietruszki) Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki 80g Ziemniaki 80g 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 50g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Mandarynka 1szt	Koperkowa z ryżem 300 ml (Ryż biały, marchew, , korpus z kurcz., koper) Roladka z szynki z pieca 90g (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 <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	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,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto
DIETETYK

Karluto

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 3.02.2026 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 70g Chleb 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 Arbus 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> Posilek 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 graham 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 graham 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> Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 30g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 3.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>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>		
<p>Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Polędwica 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) Salátka z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml Arbuz 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, 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>
<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>		
<p>Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb bal.100g, Masło 15g, Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Polędwica 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) Salátka 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, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<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>		
<p>Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Pasta twarogowa z koncentratem i bazylią 60g, Polędwica 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) Salátka z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml Arbuz 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, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 3.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
		Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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: Bulka 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: Bulka 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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

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 4.02.2026 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, Szyńka 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 biał. 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g , Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler) Szyńka 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 graham 75g, Masło 15g Ser żółty 60g, Szyńka 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 graham 75g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler) Szyńka 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 30g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 4.02.2026 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 4.02.2026 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 5.02.2026r. 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 graham 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 graham 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, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 5.02.2026r. 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), Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1sz <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 5.02.2026r. Obiad Podwieczorek	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 sopočka 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 sopočka 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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

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 6.02.2026r. 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 Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 40g, papryka 40g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>
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 graham 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 graham 75g, Masło 15g, Pasztet 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, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 6.02.2026r. 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), Ziemniaki 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: Biskopity 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, bułka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 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), Ziemniaki 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 6.02.2026r. 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 7.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
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;		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	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 <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	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) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb graham 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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Melon 150g	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> Pod: Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek, ser feta, oliwki, rukola) <i>*alergeny :mleko,</i>	Chleb graham 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) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Paszтет drobiowy 30g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 7.02.2026 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> Posilek 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> Posilek 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) Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 7.02.2026 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;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb bal.50g Masło 15g, Połudwica sopocka 50g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Sok owocowy 200ml	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) <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i> Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g Ciasteczka be-be 1op. <i>*alergeny :mleko,</i>	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) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Sok owocowy 200ml	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> Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g, Ciasteczka be-be 1op. <i>*alergeny :mleko,</i>	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) <i>*alergeny:gluten, mleko,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

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 8.02.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek 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, Polędwica sopocka 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
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 graham 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 maślanec 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 graham 75g, Masło 15g Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(ogórek świeży, pomidor, sałata lodowa, olej rzepakowy), Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb razowy ze słonecznikiem 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 30g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 8.02.2026 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 Iszt
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 Iszt
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 Iszt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 8.02.2026 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;		
<p>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, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny : mleko</i></p>	<p>Barszcz biały 200ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miódowa, mąka pszenna) Klopsik ze schabu gotowany 90g(szynka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos jarzynowy 50ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószone 80g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Ziemniaki 80g Kompot z truskawek z cukrem250ml</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p>	<p>Chleb Balton.50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Polędwica sopočka 20g, Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</p>
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;		
<p>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)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny : mleko</i></p>	<p>Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miódowa, 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</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mlek,jaja</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p>	<p>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)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</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

