

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

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto
DIETETYK

Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 16.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
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;		
Makaron durum na mleku 300ml (Makaron durum pszenno, 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 bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Kapuśniak 300ml (ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Wątróbka drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g (wątróbka drobiowa, cebula, jabłko, mąka pszenna) Surówka z ogórka kiszzonego i papryki 150g Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g Masło 15g, Jajko gotowane 60g, Kielbasa krakowska 20g, Sałatka z pomidorów z koperkiem 80g, Pestki dyni 20g, Herbata bez cukru 250ml (, herbata czarna,), <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
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;		
Makaron durum na mleku 300ml (Makaron durum pszenno, mleko), Chleb graham 75g, Masło 15g Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z białej rzodkwi z marchewką i jogurtem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Skyr naturalny 100g <i>*alergeny :mleko,</i>	Kapuśniak 300ml (ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka b/k, bułka tarta, jajko 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 <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Colesław 150g (kapusta biała, marchew, śmietana, koper, sól, kwasek cytrynowy) <i>*alergeny :mleko</i>	Chleb graham 75g Masło 15g, Jajko gotowane 60g, Kielbasa krakowska 20g, Sałatka z pomidorów z koperkiem 80g, Pestki dyni 20g, Herbata bez cukru 250ml (herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> <i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g</i> <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 16.03.2026 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 durum na mleku 300ml(Makaron durum pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) Jabłko gotowane 150g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ryżem 300 ml (Ryż biały, marchew, , korpus z kurcz., koper) Klopsik wieprzowy z pieca90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko 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 60g, Kielbasa krakowska 20g, Herbata bez cukru 250ml (, 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 durum na mleku 300ml(Makaron durum pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , 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) Klopsik wieprzowy z pieca90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko mąka pszenna) 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,)	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g, Herbata bez cukru 250ml (, 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 durum na mleku 300ml(Makaron durum pszenny, mleko Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) Jabłko gotowane 150g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ryżem 300 ml (Ryż biały, marchew, , korpus z kurcz., koper) Klopsik wieprzowy z pieca90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko mąka pszenna) Ziemniaki 150g Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Kompot truskawkowy 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g, Herbata bez cukru 250ml (, 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 16.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2148.94 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Cukry proste: 58.81 g; Sód: 1619.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;		
<p>Makaron durum na mleku 150ml(Makaron durum pszenny, mleko), Chleb bal. 50g ,Masło 15g, Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g,Herbata bez cukru 250ml (, herbata czarna,) Jabłko gotowane 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 1szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem 200 ml (Ryż biały, marchew, , korpus z kurcz., koper) Klopsik wieprzowy z pieca90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko mąka pszenna) Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki80g Ziemniaki 80g Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g, Herbata bez cukru 250ml (, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2361.61 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; Cukry proste: 57.54 g; Sód: 1621.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		
<p>Makaron durum na mleku 300ml(Makaron durum 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 bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 1szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem 300 ml (Ryż biały, marchew, , korpus z kurcz., koper) Klopsik wieprzowy z pieca90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko mąka pszenna) Ziemniaki 150g Surówka z ogórka kiszzonego i papryki 150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)</p>	<p>Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g, Jajko gotowane 60g, Kielbasa krakowska 20g, Sałatka z pomidorów z koperkiem 80g, Pestki dyni 20g, Herbata bez cukru 250ml (, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</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

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 17.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>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;</p>		
<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 bez cukru 250ml, (mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Potrąwka 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 Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Chleb ba.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g</p>
<p>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;</p>		
<p>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 bez cukru 250ml, (mleko,,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Sok pomidorowy 200ml, Pieczywo razowe Wasa 2szt</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Potrąwka 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</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Surówka z kalafiora z papryką 150g</p>	<p>Chleb graham 75g Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 30g,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 17.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2358.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;		
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 bez cukru 250ml, (mleko, ,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	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) Salatką z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
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 bez cukru 250ml, (mleko, ,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	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) Salatką z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i> Pod: Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten,</i>	Chleb bal.100g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g Herbata bez cukru 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
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 bez cukru 250ml, (mleko, ,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	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) Salatką z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> 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;		

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 17.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<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 bez cukru 250ml (, 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) 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.50g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami z koncentratem 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z dyni z cynamonem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<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>		
<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 bez cukru 250ml, (mleko, ,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 soczewicy300ml (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, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g</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 środa 18.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: 2298.68 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; Cukry proste: 42.94 g; Sód: 1502.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;		
Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Ser żółty 60g, Szynka schabowa 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, ,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Ogórkowa 300ml (ziemniak, ogórek kiszony, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna ,koper) Klopsik wieprzowy duszony 90g (łopatka b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) Sos pomidorowy 100g (mąka pszenna, marchew, seler, koncentrat pomidorowy) Surówka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka) Melon 150g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i>	Chleb balt. 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g , Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Pomidor 80g,Orzechy włoskie 20g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Baton naturalny raw 35g
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, Szynka schabowa 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 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 pomidorowy 100g (mąka pszenna, marchew, seler, koncentrat pomidorowy) Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i> Pod: Brokuł gotowany 150g	Chleb graham 75g, Masło 15g Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Pomidor 80g, Orzechy włoskie 20g, Herbata bez cukru 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 30g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 18.03.2026 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 z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, ,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 pomidorowy 100g(mąka pszenna, marchew, seler, koncentrat pomidorowy) Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka) Melon 150g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml (, 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 z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, ,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II Śniadanie: Sok marchwiowo naturalny 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 pomidorowy 100g(mąka pszenna, marchew, seler, koncentrat pomidorowy) Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,jaja</i> Pod: Biszkopty 30g <i>*alergeny : gluten</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml (, 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 z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, ,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 pomidorowy 100g(mąka pszenna, marchew, seler, koncentrat pomidorowy) Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka) Melon 150g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Parzony pomidor bez skóry 80g,, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środy 18.03.2026 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 bez cukru 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowo naturalny 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)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g, Jogurt naturalny 100g, <i>*alergeny : gluten, mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml (, 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, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, ,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowo naturalny 200ml</p>	<p>Ogórkowa 300ml (ziemniak, ogórek kiszony, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna ,koper) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) Sos jarzynowy 100g(mąka pszenna, marchew, seler) Surówka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g, Jogurt naturalny 100g, <i>*alergeny : gluten, mleko</i></p>	<p>Chleb balt. 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Pomidor 80g, Orzechy włoskie 20g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i></p> <p>Posilek nocny: Baton naturalny raw 35g</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 19.03.2026r. 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, Jajko gotowane 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(pomidor ,ogórek świeży, sałata lodowa, olej rzepakowy), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	Rosół z makaronem durum 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,) Jabłko 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler,</i>	Chleb bal.70g, razowy 30g, Masło 15g, Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g, Pestki dyni 20g, Herbata bez cukru 250 ml (Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 50g <i>*alergeny: gluten</i>
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, Jajko gotowane 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(pomidor ,ogórek świeży, sałata lodowa, olej rzepakowy), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II śniadanie: Kefir 200g, Wafle ryżowe 20g, <i>*alergeny: mleko</i>	Rosół z makaronem durum 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: Surówka z kapusty białej 150g	Chleb graham 75g,, Masło 15g, Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g, Pestki dyni 20g, Herbata bez cukru 250 ml (Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 19.03.2026r. 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, Jajko gotowane 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	Rosół z makaronem durum 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.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szyunka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata bez cukru 250 ml (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, Polędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II śniadanie : Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka,)	Rosół z makaronem durum 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.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i> Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szyunka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata bez cukru 250 ml (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, Polędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	Rosół z makaronem durum 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.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g,, Masło 10g, Szyunka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata bez cukru 250 ml (Herbata), Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1sz

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 19.03.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
		<i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1966.97 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; Cukry proste: 48.12 g; Sód: 1272.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.04 g;		
<p>Zacierka na mleku 150ml(mleko, makaron zacierka) Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>IIśniadanie : Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka,) Wafle ryżowe 20g</p>	<p>Rosół z makaronem durum 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.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250 ml (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, Jajko gotowane 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g(pomidor ,ogórek świeży, sałata lodowa, olej rzepakowy), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>IIśniadanie : Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka,) Wafle ryżowe 20g</p>	<p>Rosół z makaronem durum 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,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.70g, razowy 30g,, Masło 15g Szynka schabowa 50g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g, Pestki dyni 20g, Herbata bez cukru 250 ml (Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 50g</p> <p><i>*alergeny: gluten</i></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 20.03.2026r. 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, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i>	Selerowa z makaronem durum 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 80g, Herbata bez cukru 50ml (, herbata czarna,) Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 35g <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, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml	Selerowa z makaronem durum 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 150g(brokul, pomidor, jogurt naturalny, słonecznik, pieprz czarny) <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80g, Herbata bez cukru 50ml (herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 20.03.2026r. 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, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	Selerowa z makaronem durum 300ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Dorsz z pieca 90g (dorsz, przyprawa do ryby, olej rzepakowy), Ziemiaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i>	Chleb baltonowski 100g., Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Cukinia gotowana z koncentratem i ziołami 80g, Herbata bez cukru50ml (, 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, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Biskopity 30g, Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten,mleko</i>	Selerowa z makaronem durum 300ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemiaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i> Pod: Sok marchwiowy 200ml	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Serek tartare 20g, Cukinia gotowana z koncentratem i ziołami 80g, Herbata bez cukru50ml (, 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, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	Selerowa z makaronem durum 300ml(seler, makaron pszenny, marchew, mąka pszenna, natka pietruszki) Dorsz z pieca 90g (dorsz, przyprawa do ryby, olej rzepakowy), Ziemiaki 150g, Sos grecki gotowany 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Serek tartare 20g, Cukinia gotowana z koncentratem i ziołami 80g, Herbata bez cukru50ml (, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 20.03.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek 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, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: II Śniadanie: Biskopki 30g, Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten,mleko</i></p>	<p>Selerowa z makaronem durum 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 bez cukru50ml (, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posilek 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, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Biskopki 30g, Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten,mleko</i></p>	<p>Selerowa z makaronem durum 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 kiszzonego z cebulą 80g, Herbata bez cukru50ml (, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 35g</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

dKuchnia - 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 21.03.2026 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, Papryka 80g Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , 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,) Melon 150g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g, Orzechy włoskie 20g, Herbata bez cukru 250ml (, 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, Papryka 80g Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny :mleko,</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, imbir, cytryna) Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka bez cukru 250ml (czerwona porzeczka, jabłko,) <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Serek wiejski 200g <i>*alergeny :mleko,</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g, Orzechy włoskie 20g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Pasztet drobiowy 30g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 21.03.2026 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 bez cukru 250ml (mleko, , 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,) Melon 150g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml (, 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 bez cukru 250ml (mleko, , 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,) <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb bal.100g, Masło 15g Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml (,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 bez cukru 250ml (mleko, , 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,) Melon 150g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 20g,, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml (,Herbata czarna) Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 21.03.2026 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 bez cukru 250ml (,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,) <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 Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml (,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, Papryka 80g Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , 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,) <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, Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g, Orzechy włoskie 20g, Herbata bez cukru 250ml (,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 22.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2372.90 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Cukry proste: 42.07 g; Sód: 1184.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ser żółty 20g, Ketchup 15g, Papryka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, śmietana, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Kotlet schabowy smażony 90g (schab b/k, bulka tarta, jajka, olej rzepakowy) Buraczki oprószone 150g (burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Kasza orkiszowa 150g, Kompot z truskawek z cukrem 250ml 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 bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2406.99 kcal; Białko ogółem: 111.03 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 20g, Ketchup 15g, Papryka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Maślanka 200g, <i>*alergeny: mleko,</i>	Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, śmietana, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Roladka ze schabu duszona 90g (schab b/k 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: Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 30g, Chleb graham 30g, <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 bez cukru 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 30g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 22.03.2026 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 20g, Ketchup 15g, Sałatka z marchwi 80g., Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Barszcz biały bez śmietany 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Roladka ze schabu duszona 90g(schab b/k mąka pszenna) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószone 150g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Kasza orkiszowa 150g, Kompot z truskawek z cukrem 250ml Sok marchwiowo-owocowy 200ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Polędwica sopocka 20g, Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, 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 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , 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, polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik ze schabu gotowany 90g(szyńka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószone 150g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Ziemniaki 150g Kompot z truskawek z cukrem 250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok marchwiowy 200ml	Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml (, 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 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Barszcz biały bez śmietany 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Roladka ze schabu duszona 90g(schab b/k mąka pszenna) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószone 150g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Kasza orkiszowa 150g, Kompot z truskawek z cukrem 250ml Sok marchwiowo-owocowy 200ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Twaróg z jogurtem 50g, Polędwica sopocka 20g, Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 22.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2039.06 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 46,31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; Cukry proste: 53.46 g; Sód: 1013.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.99 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko chleb bal.50g, Masło 15g, Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ser żółty 20g, Ketchup 15g, Sałatka z marchwi 80g, Herbata bez cukru 250ml (,Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko</i>	Barszcz biały 200ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Klopsik ze schabu gotowany 90g(szynka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos jarzynowy 50ml (mąka pszenna, marchew, seler,) Buraczki oprószone 80g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Ziemniaki 80g Kompot z truskawek z cukrem250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok marchwiowo-owocowy 200ml	Chleb Balton.50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Polędwica sopočka 20g, Sałata lodowa z jogurtem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2372.70 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; Cukry proste: 54.19 g; Sód: 1273.76 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ser żółty 20g, Ketchup 15g, Papryka 80g,Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko</i>	Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Kotlet schabowy smażony 90g(schab b/k, bulka tarta, jajka, olej rzepakowy) Buraczki oprószone 150g(burak ćwikłowy, mąka pszenna, olej rzepakowy, Kasza orkiszowa 150g, Kompot z truskawek z cukrem250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mlek,jaja</i> Pod: Sok marchwiowo-owocowy 200ml	Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g, Polędwica sopočka 20g, Sałatka wiosenna 80g(ogórek świeży, pomidor, sałata lodowa, olej rzepakowy), Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g

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

