



Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 23.03.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2211.13 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; Cukry proste: 34.54 g; Sód: 1912.29 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko ), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Twarożek Haga 20g, Polędwica z kurcząt 50g Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kalafiorowa b/śm 300ml ( kalafior, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, koper) Salatkę z gotowanego selera i jabłka 150g, Makaron pszenny 200g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</i></p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2162.64 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; Cukry proste: 34.98 g; Sód: 1816.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.23 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko ), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z kurcząt 50g Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Koktajl truskawkowy 200g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa b/śm 300ml ( kalafior, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, koper) Salatkę z gotowanego selera i jabłka 150g, Makaron pszenny 200g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Kisiel z owocami leśnymi z/c 200g(mąka ziemniaczana, , owoce mrożone)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta z jajka ze słonecznikiem 60g, Kielbasa krakowska 20g Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</i></p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2104.98 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Cukry proste: 45.46 g; Sód: 1678.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko ), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z kurcząt 50g Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kalafiorowa b/śm 300ml ( kalafior, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, koper) Salatkę z gotowanego selera i jabłka 150g, Makaron pszenny 200g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Pasta z białka ze słonecznikiem 60g Kielbasa krakowska 20g Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 23.03.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1940.12 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; Cukry proste: 46.96 g; Sód: 1681.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g;		
<p>Ryż na mleku 150ml(ryż biały, mleko ), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z kurcząt 50g Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Koktajl truskawkowy 200g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa z/śm 200ml ( kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 50ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, koper) Sałatka z gotowanego selera i jabłka 80g, Makaron pszenny 100g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Pasta z jajka ze słonecznikiem 60g, Kielbasa krakowska 20g Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2369.51 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; Cukry proste: 44.90 g; Sód: 1757.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko ), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Koktajl truskawkowy 200g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa z/śm 300ml ( kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, koper) Fasolka szparagowa 150g, Makaron pszenny 200g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g, Pomidorki koktajlowe 30g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca ryby, jaja</i></p> <p><i>Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 35g</i></p> <p><i>*alergeny: gluten,soja,orzechy</i></p>

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

**Rebus**

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto  
DIETETYK

*Karluto*

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

# Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto  
DIETETYK

Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 24.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2370.75 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; Cukry proste: 49.81 g; Sód: 1680.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;		
<b>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml</b> (mleko, płatki jęczmienne), <b>Chleb razowy 70g</b> , <b>Chleb baltonowski 30g</b> , <b>Masło 15g</b> , <b>Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g</b> (twaróg, jogurt naturalny, makrela wędzona, szczypior), <b>Polędwica sopocka 20g</b> , Pomidor 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, , <b>Kawa zbożowa</b> ) Pestki dyni 20g <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryby</i>	<b>Rosół z makaronem 300ml</b> ( <b>makaron pszenny durum</b> , Marchew, <b>mąka pszenna</b> , seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) <b>Udko ćw. piecz. 150g</b> (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) <b>Ryż biały 150g</b> , <b>Surówka z marchwi i pora z olejem i koperkiem 150g</b> , <b>Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml</b> (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) <b>Jabłko 150g</b> <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 70g</b> <b>Chleb graham 30g</b> , <b>Masło 15g</b> , <b>Szynkowa dębowa 40g</b> , <b>Twarożek Haga 20g</b> , <b>Ogórek świeży 80g</b> , <b>Herbata 250ml</b> (, <b>Herbata czarna</b> <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i> <b>Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g</b> <i>*alergeny: gluten, soja, mleko, orzechy</i>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2333.00 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; Cukry proste: 13.40 g; Sód: 1477.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<b>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml</b> (mleko, płatki jęczmienne), <b>Chleb graham 75g</b> , <b>Masło 15g</b> , <b>Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g</b> (twaróg, jogurt naturalny, mintaj), <b>Polędwica sopocka 20g</b> , Pomidor 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, <b>Kawa zbożowa</b> ) Pestki dyni 20g <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	<b>Rosół z makaronem 300ml</b> ( <b>makaron pszenny durum</b> , Marchew, <b>mąka pszenna</b> , seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) <b>Udko ćw. dusz. 150g</b> , <b>Ryż brązowy 150g</b> , <b>Surówka z marchwi i pora z olejem i koperkiem 150g</b> , <b>Sos pietruszkowy 100g</b> (Marchew, <b>mąka</b> , pietruszka, seler) <b>Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml</b> (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> <b>Pod: Serek naturalny homogenizowany 150g</b> <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Chleb graham 75g</b> , <b>Masło 15g</b> , <b>Szynkowa dębowa 40g</b> , <b>Twarożek Haga 20g</b> , <b>Ogórek świeży 80g</b> , <b>Herbata 250ml</b> (, <b>Herbata czarna</b> ) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i> <b>Posilek nocny: Chleb graham 30g</b> , <b>Masło 10g</b> , <b>Ser deliser 20g</b> , <i>*alergeny :mleko, gluten,</i>
<b>II Śniadanie : Sok pomidorowy 200ml</b>		

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 24.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Energia : 2284.91 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; Cukry proste: 58.35 g; Sód: 1899.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;		
<p><b>Platki jęczmienne na mleku 300 ml( mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g(twaróg, jogurt naturalny, mintaj), Połędwica sopocka 20g., Parzony pomidor bez skóry 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p><b>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny durum, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko św. dusz. 150g Ryż biały 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna), Sos pietruszkowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml(truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynekowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Energia : 2384.80 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 1958.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;		
<p><b>Platki jęczmienne na mleku 300 ml( mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g(twaróg, jogurt naturalny, mintaj), Połędwica sopocka 20g., Parzony pomidor bez skóry 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie : Bulka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p><b>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny durum, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż biały 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny:mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g , Szynekowa dębowa 40g,) Twarożek Haga 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2211.91 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Cukry proste: 50.39 g; Sód: 1798.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;		
<p><b>Platki jęczmienne na mleku 300 ml( mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g(twaróg, jogurt naturalny, mintaj), Połędwica sopocka 20g., Parzony pomidor bez skóry 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p><b>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny durum, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko św. dusz. 150g Ryż biały 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(marchew, mąka pszenna), Sos pietruszkowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, , Szynekowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 24.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1957.85 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; Cukry proste: 57.79 g; Sód: 1561.57 mg; Blonnik pokarmowy: 22.71 g;		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 150 ml( mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Twaróg z jogurtem i gotowanym mintajem 60g(twaróg, jogurt naturalny, mintaj), Połudwica sopocka 20g,, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata 250ml (Herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie : Bulka maślana 1szt Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g,</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p><b>Rosół z makaronem 200ml (makaron pszenny durum, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż biały 80g, Marchew gotowana oprószana 80g(marchew, mąka pszenna), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod: Sok owocowy 200ml Mandarynka 1szt</b></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynekowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2532.45 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; Cukry proste: 57.80 g; Sód: 1640.59 mg; Blonnik pokarmowy: 34.10 g;		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml( mleko, płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g(twaróg, jogurt naturalny, makrela wędzona, szczypior), Połudwica sopocka 20g, Pomidor 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) Pestki dyni 20g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie : Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g,</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p><b>Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny durum, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Sos pietruszkowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż biały 150g, Surówka z marchwi i pora z olejem i koperkiem150g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod: Sok owocowy 200ml, Mandarynka 1szt</b></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, , Szynekowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p><b>Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, soja, mleko, orzechy</i></p>

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

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

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

# Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 25.03.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2352.31 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Cukry proste: 26.16 g; Sód: 1177.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;		
Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny durum, Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze szczypiorkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa.)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Wątroba drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g(wątroba drobiowa, cebula, jabłko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, ) Kiwi 1szt  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler,orzeczy</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g Herbata 250ml (, Herbata)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i>  <b>Posilek nocny: Baton naturalny 35g</b>  <i>*alergeny: gluten, soja, mleko,orzeczy</i>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2313.46 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Cukry proste: 6.04 g; Sód: 1621.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;		
Makaron na mleku300ml (mleko, Makaron pszenny durum, Chleb graham 75g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze szczypiorkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa.)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  II Śniadanie : Maślanka 200g  <i>* alergeny: mleko,</i>	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml (soczewica czerwona ziemniaki marchew, koncentrat pomidorowy, seler, seler, mąka pszenna) Wątroba drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g(wątroba drobiowa, cebula, jabłko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml,  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i>  II Śniadanie : Brokuł gotowany ze słonecznikiem 200g	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g Herbata 250ml (Herbata)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g,</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 25.03.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 32.68 g; Sód: 1972.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny durum, Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 300ml</b>(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) <b>Potrąwka wieprzowo-warzywna 150g</b>, (łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna, koper) Ziemiaki 150g, <b>Jarzyńka gotowana 150g</b> (marchew, seler, mąka pszenna) Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (, Herbata)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</i></p>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Energia : 2247.21 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; Cukry proste: 31.03 g; Sód: 1839.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny durum, Chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie : Biskopty 30g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 300ml</b>(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) <b>Potrąwka wieprzowo-warzywna 150g</b>, (łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna, koper) Ziemiaki 150g, <b>Jarzyńka gotowana 150g</b> (marchew, seler, mąka pszenna) Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p><b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p><b>Chleb bal. 100g, Masło 15g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (, Herbata)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</i></p>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2311.44 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; Cukry proste: 31.68 g; Sód: 1903.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny durum, Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 300ml</b>(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) <b>Potrąwka wieprzowo-warzywna 150g</b>, (łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna, koper) Ziemiaki 150g, <b>Jarzyńka gotowana 150g</b> (marchew, seler, mąka pszenna) Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (, Herbata)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 25.03.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1865.87 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; Cukry proste: 30.30 g; Sód: 1401.96 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g;		
<p>Makaron na mleku 150ml (mleko, Makaron pszenny durum, Chleb bal.50g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Kakao z mlekiem 200ml, Drożdżówka z dżemem 80g 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 200ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g, (łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna, koper)Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, mąka pszenna) Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g, Biskopty 30g,</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2380.16 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; Cukry proste: 29.63 g; Sód: 1083.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny durum, Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze szczypiorkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Kakao z mlekiem 200ml, Drożdżówka z dżemem 80g 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 300ml(Ryż biały, marchew, seler, natka pietruszki) Roladka drobiowa z pieca90g(pierś z kurczaka. mąka pszenna) Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml (truskawki, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g, Biskopty 30g,</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g, Polędwica z warzywami 20g, Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g Herbata 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><i>*alergeny: gluten, soja, mleko,orzechy</i></p>

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

Kamil Karluto  
DIETETYK

*Karluto*

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

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

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 26.03.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Dieta podstawowa Energia : 2293.89 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; Cukry proste: 30.94 g; Sód: 1469.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.30 g;</p>		
<p>Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko, mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g (łopatka b/k, bułka tarta, jaja, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g (marchew, seler, mąka pszenna, ) Kasza jęczmienna 150g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 150g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) Mandarynka 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Sałata lodowa 30g, Pestki dyni 20g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (, Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ,</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<p>Dieta cukrzycowa Energia : 2100.80 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; Cukry proste: 6.81 g; Sód: 1437.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.46 g;</p>		
<p>Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem 250ml b/c (mleko, Kawa),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Serek wiejski 200g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko, mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g (łopatka b/k, bułka tarta, jaja, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g (marchew, seler, mąka pszenna, ) Kasza jęczmienna 150g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g, Pestki dyni 20g, <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Sałata lodowa 30g, Pestki dyni 20g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ,</i></p> <p><i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Krakowska 30g,</i></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 26.03.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2147.17 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Cukry proste: 34.86 g; Sód: 1779.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;		
<p>Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g,, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bułka tarta, jajka, mąka pszenna)Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, ) Kasza jęczmienna 150g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 150g,Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2069.68 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; Cukry proste: 33.96 g; Sód: 1533.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;		
<p>Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 200g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bułka tarta, jajka, mąka pszenna)Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, ) Ziemniaki 150g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 150g,Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200ml (mąka ziemniaczana, truskawki, )</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2136.89 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; Cukry proste: 48.50 g; Sód: 1544.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.64 g;		
<p>Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Pasta z białka z koperkiem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bułka tarta, jajka, mąka pszenna)Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, ) Kasza jęczmienna 150g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 150g,Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 26.03.2026r.		Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1953.21 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Cukry proste: 53.72 g; Sód: 1327.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;			
Manna mleku 150ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa.zbożowa)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowy 300ml <b>Herbatniki 30g,</b> <i>*alergeny: gluten</i>	Lane ciasto na wywarze 200ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, mąka pszenna)Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, ) Ziemniaki 80g Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 80g,Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)  <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i> <b>Pod:</b> Mus owocowo-warzywny 100g, Wafle ryżowe 20g,	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (, Herbata)  <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt	
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2395.98 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; Cukry proste: 52.75 g; Sód: 1561.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g;			
Manna mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb razowy70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem 60g,, Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa.zbożowa)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowy 300ml <b>Herbatniki 30g,</b> <i>*alergeny: gluten</i>	Lane ciasto na wywarze 300ml (Jajko,mąka pszenna marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, mąka pszenna)Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, ) Kasza jęczmienna 150g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 150g,Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)  <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i> <b>Pod:</b> Mus owocowo-warzywny 100g, Wafle ryżowe 20g,	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 50g, Serek tartare 20g, Sałata lodowa 30g, Pestki dyni 20g,Pomidor 50g, Herbata 250ml (, Herbata)  <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt	

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

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

Jadlospis zatwierdzony przez:

# Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

Śniadanie II Śniadanie	Jadlospis na dzień piątek 27.03.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p><b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2366.94 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Cukry proste: 40.16 g; Sód: 1628.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;</p>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu z koncentratem 60g, Szynka schabowa 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p><b>Pieczarkowa z makaronem 300ml</b> (makaron pszenny, pieczarki, marchew, seler, śmietana, cebula, <b>mąka pszenna</b>) <b>Pulpet z ryby 90g</b> (mintaj, <b>bulka tarta</b>, marchew, olej, <b>jajka</b>.), <b>Ziemniaki 150g</b>, Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Pomarańcza 150g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g</b>, Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)Pestki słonecznika 20g,</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 25g</b> <i>*alergeny: gluten, orzechy</i></p>
<p><b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2351.34 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; Cukry proste: 16.99 g; Sód: 1583.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;</p>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta z twarogu z koncentratem60g, Szynka schabowa 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 200ml, Wafle ryżowe 20g</p>	<p><b>Krupnik jęczmienny b/śm. 300 ml</b>, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), <b>Pulpet z ryby 90g</b> (mintaj, <b>bulka tarta</b>, marchew, olej, <b>jajka</b>.), <b>Ziemniaki 150g</b>, Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta czerwona, olej) Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p> <p><b>Pod: Sałatka brokułowa 150g</b>(brokuł, pomidor, jogurt naturalny, słonecznik, pieprz czarny)</p>	<p><b>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g</b>, Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata 250ml ( Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Szynka delikatesowa z fileta 30g,</b> <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 27.03.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Energia : 2276.60 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; Cukry proste: 44.78 g; Sód: 1347.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta z twarogu z koncentratem 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), , Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Salatką z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Energia : 2140.05 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Cukry proste: 55.18 g; Sód: 963.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta z twarogu z koncentratem 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Twarożek Haga 20g, Salatką z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2214.26 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; Cukry proste: 49.97 g; Sód: 1069.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.76 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Pasta z twarogu z koncentratem 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Twarożek Haga 20g, Salatką z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 27.03.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1907.01 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; Cukry proste: 46.77 g; Sód: 1041.66 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g;		
<p><b>Platki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Pasta z twarogu z koncentratem 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Masło 15g, Herbata 250ml (Herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p><b>Krupnik jęczmienny b/śm. 200 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 80g, Sos grecki z cukinią 80g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p><b>Pod: Ciasteczka be-be 1szt (16g)</b> <i>*alergeny: gluten,,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2363.94 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; Cukry proste: 47.76 g; Sód: 1728.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.64 g;		
<p><b>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu z koncentratem 60g, Szynka schabowa 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa),</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Bulka maślana 1szt, Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p><b>Pieczarkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, pieczarki, marchew, seler, śmietana, cebula, mąka pszenna) Pulpet z ryby 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka.), Surówka z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki 150g, Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml ,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p><b>Pod: Ciasteczka be-be 1szt (16g)</b> <i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) Pestki słonecznika 20g,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 25g</b> <i>*alergeny: gluten, orzechy</i></p>

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

# Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 28.03.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2359.04 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; Cukry proste: 45.71 g; Sód: 1665.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;		
Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Pomidor 80g, , Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Grochowa 300ml</b> (ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier) Mandarynka 1szt  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g</b> Sałatka z ogórka świeżego 80g, Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga20g 1szt, Herbata 250ml (Herbata, cukier),  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 35g</b> <i>*alergeny: gluten, soja, orzechy</i>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2304.17 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Cukry proste: 25.86 g; Sód: 1610.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;		
Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb graham 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Pomidor 80g, , Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko),  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  II Śniadanie: Skyr naturalny 150g <i>*alergeny : mleko,</i>	<b>Grochowa 300ml</b> (ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Roladka z szynki z pieca 90g(szynka b/k, mąka pszenna), Sos pietruszkowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Ryż brązowy 150g, Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>Pod:</b> Trio warzywne gotowane 120g (kalafior, brokuł, marchew)	<b>Chleb graham 75g, Masło 15g</b> Sałatka z ogórka świeżego 80g, Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga20g 1szt, Herbata 250ml (Herbata),  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g,</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 28.03.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Energia : 2352.11 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Cukry proste: 51.84 g; Sód: 1995.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny)</b> <b>Chleb baltonowski 100g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Masło 15g</b> <b>Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Koperkowa z ziemniakami 300ml</b> (Ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , koperek, <b>mąka pszenna</b> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, <b>Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier)</b> Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g</b> Szynkowa dębowa 40g, <b>Twarożek Haga20g Iszt</b> , Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</b>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Energia : 2218.49 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; Cukry proste: 51.51 g; Sód: 1747.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny)</b> <b>Chleb baltonowski 100g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g</b> <b>Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie: Biskopity 30g,</b> <i>*alergeny: gluten</i>	<b>Koperkowa z ziemniakami 300ml</b> (Ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , koperek, <b>mąka pszenna</b> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, <b>Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier)</b> Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i> <b>Pod: Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g,</b> Szynkowa dębowa 40g, <b>Twarożek Haga 20g,</b> Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</b>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2230.59 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; Cukry proste: 51.36 g; Sód: 1898.15 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny)</b> <b>Chleb baltonowski 100g Pasta z białka z koperkiem 60g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g</b> <b>Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten</i>	<b>Koperkowa z ziemniakami 300ml</b> (Ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , koperek, <b>mąka pszenna</b> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, <b>Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier)</b> Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 10g</b> Szynkowa dębowa 40g, <b>Twarożek Haga 20g,</b> Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny Iszt</b>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 28.03.2026  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 2044.97 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; Cukry proste: 53.81 g; Sód: 1498.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		
<p>Makaron na mleku 150ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 50g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g, Jogurt owocowy 100g, <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Koperkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50g Masło 15g Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2374.13 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; Cukry proste: 53.66 g; Sód: 1755.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml( mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 70g,Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Pomidor 80g, , Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g, Jogurt owocowy 100g, <i>*alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Grochowa 300ml(ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka mrożony, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g Sałatka z ogórka świeżego 80g, Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga20g 1szt, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 35g <i>*alergeny: gluten,soja,orzechy</i></p>

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

# Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 29.03.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2270.12 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; Cukry proste: 43.37 g; Sód: 1751.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67 g;		
<b>Manna na mleku 300ml ( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynka biała 40g, Ser żółty 20g, Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, , Kawa zbożowa),</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>	<b>Brokułowa 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g(marchew, seler, koper, olej) Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml Jogurt naturalny 100g</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i>	<b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g Herbata 250ml ( , Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g</b> <i>*alergeny: gluten, soja, mleko, orzechy</i>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2276.66 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; Cukry proste: 27.53 g; Sód: 1667.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
<b>Manna na mleku 300ml(mleko, kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g , Szynka biała 40g, Ser żółty 20g, Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, Kawa zbożowa),</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g, Pieczywo razowe Wasa 2szt 20g,</b>  <i>*alergeny: mleko,gluten</i>	<b>Brokułowa 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g(marchew, seler, koper, olej) Ziemniaki 150g Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>Pod: Maślanka 200g</b> <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Chleb graham 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g Herbata 250ml (Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Pasztet drobiowy 30g,</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 29.03.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekkostrawna</b> Energia : 2238.34 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Cukry proste: 50.52 g; Sód: 1761.30 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;		
<b>Manna na mleku 300ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szyńka biała 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, , Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Brokułowa bez śmietany 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g(marchew, seler, koper, olej) Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml Jogurt naturalny 100g</b>  <i>*alergeny: glun, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( , Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
<b>Dieta lekkostrawna mielona</b> Energia : 2158.95 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Cukry proste: 50.54 g; Sód: 1655.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.92 g;		
<b>Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Szyńka biała 40g, Ser deliser 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowy 200ml	<b>Brokułowa bez śmietany 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna) potrawka ze schabu 150g(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka, koper) Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> <b>Pod: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, )</b> <i>* alergeny: mleko</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( , Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2225.48 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; Cukry proste: 58.86 g; Sód: 1673.17 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g;		
<b>Manna na mleku 300ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szyńka biała 40g, Ser deliser 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, , Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Brokułowa bez śmietany 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g(marchew, seler, koper, olej) Ziemniaki 150g Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml Jogurt naturalny 100g</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 100g Masło 10g , Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( , Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 29.03.2026r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1870.11 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; Cukry proste: 54.52 g; Sód: 1322.83 mg; Błonnik pokarmowy: 24.71 g;		
<p>Manna na mleku 150ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Szyunka biała 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, ) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, orzech, seler</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml Herbatniki 30g, <i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Brokułowa 200ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) potrawka ze schabu 150g(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka koper) Sałatka z buraczków z natką pietruszki 80g, Ziemniaki 80g Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, ), Chrupki 30g <i>*alergeny :mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml ( , Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2358.00 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; Cukry proste: 58.18 g; Sód: 1856.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.03 g;		
<p>Manna na mleku 300ml( mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Szyunka biała 40g, Ser żółty 20g, Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml, Herbatniki 30g, <i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Brokułowa 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pieś z kurczaka, mąka pszenna) Sos koperkowy 100g(marchew, seler, koper, olej) Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, ) Chrupki 30g <i>*alergeny :mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g 250ml ( , Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g</i> <i>*alergeny: gluten, soja, mleko, orzechy</i></p>

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

**Rebus**  
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*