

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 poniedziałek 29.06.2026 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;		
Ryż na mleku 300ml (Ryż biały, mleko) Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) *alergeny :mleko, gluten, gorczyca	Rosół z makaronem nitki durum 300ml (makaron nitki durum, marchew, seler, natka pietruszki) Udko z kurczaka pieczone 150g Surówka orientalna 150g (marchew, imbir, cytryna) Kasza jęczmienna 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Arbuz 150g *alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja	Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g Masło 15g, Ser żółty 40g, Kielbasa krakowska 20g, Sałatka z pomidorów z koperkiem i słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, herbata czarna,), *alergeny: gluten, gorczyca, mleko, Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
Ryż na mleku 300ml (Ryż biały, mleko), Chleb graham 75g, Masło 15g Polędwica z warzywami 50g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) *alergeny :mleko, gluten, gorczyca II Śniadanie: Skyr naturalny 100g *alergeny :mleko,	Rosół z makaronem nitki durum 300ml (makaron nitki durum, marchew, seler, natka pietruszki) Udko z kurczaka pieczone 150g Kasza jęczmienna 150g, Surówka orientalna 150g (marchew, imbir, cytryna) Sos koperkowy 100ml (marchew, seler, mąka pszenna) Kompot z truskawek bez cukru 250ml *alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja Pod: Colesław 150g (kapusta biała, marchew, śmietana, koper, sól, kwasek cytrynowy) *alergeny :mleko	Chleb graham 75g Masło 15g, Ser żółty 40g, Kielbasa krakowska 20g, Sałatka z pomidorów z koperkiem i słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml (herbata czarna,) *alergeny: gluten, gorczyca, mleko, Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Twaróg 50g *alergeny: gluten, mleko, gorczyca

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 29.06.2026 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;		
Ryż na mleku 300ml (Ryż biały, 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>	Rosół z makaronem nitki durum 300ml (makaron nitki durum, marchew, seler, natka pietruszki)Udko z kurczaka pieczone 150g Kasza jęczmienna 150g , Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki150g Sos koperkowy 100ml (marchew, seler, mąka pszenna) Kompot truskawkowy 250ml Arbuz 150g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g , Masło 15g , Ser żółty 40g , 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;		
Ryż na mleku 300ml (Ryż biały, 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>	Rosół z makaronem nitki durum 300ml (makaron nitki durum, marchew, seler, natka pietruszki) Potrąka z udka ćwiartki 150g (udko ćwiartka, marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki150g Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki150g Kompot truskawkowy 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Sok owocowy 200ml	Chleb baltonowski 100g , Masło 15g Ser deliser 40g , 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;		
Ryż na mleku 300ml (Ryż biały, 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>	Rosół z makaronem nitki durum 300ml (makaron nitki durum, marchew, seler, natka pietruszki) Udko z kurczaka pieczone 150g Kasza jęczmienna 150g , Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki150g Sos koperkowy 100ml (marchew, seler, mąka pszenna) Kompot truskawkowy 250ml Arbuz 150g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g , Masło 10g Ser deliser 40g , 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 29.06.2026 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;		
Ryż na mleku 150ml (Ryż biały, mleko), Chleb bal. 50g , Masło 15g , Polędwica z warzywami 50g , Serek tartare 20g , Herbata bez cukru 250ml (, herbata czarna,) Jabłko gotowane 150g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Arbuz 150g	Rosół z makaronem nitki durum 200ml (makaron nitki durum, marchew, seler, natka pietruszki) Potrawka z udka ćwiartki 150g (udko ćwiartka, marchew, seler, mąka pszenna) Sałatka z gotowanej marchwi z natką pietruszki 80g Ziemniaki 80g Kompot truskawkowy 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Sok owocowy 200ml	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Ser żółty 40g, 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 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;		
Ryż na mleku 300ml (Ryż biały, mleko), Chleb razowy 70g , Chleb baltonowski 30g , Masło 15g Polędwica z warzywami 50g , Serek tartare 20g , Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Arbuz 150g	Rosół z makaronem nitki durum 300ml (makaron nitki durum, marchew, seler, natka pietruszki) Udko z kurczaka pieczone 150g Kasza jęczmienna 150g , Surówka orientalna 150g(marchew, imbir, cytryna) Sos koperkowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Kompot truskawkowy 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Sok owocowy 200ml	Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g, Ser żółty 40g, Kielbasa krakowska 20g , Sałatka z pomidorów z koperkiem i słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</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

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 30.06.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb razowy 70gChleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta twarogowa z ziołami 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Botwinka z/śm 300ml (burak, botwina, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana, seler, mąka) Filet drobiowy smażony 90g(pierś z kurczaka, jaja, bułka tarta, mąka pszenna) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml Jabłko 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i>	Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Dżem 25g Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 25g <i>*alergeny: gluten, orzechy</i>
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta twarogowa z ziołami 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, (mleko,,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie : Sok pomidorowy 200ml, Pieczywo razowe Wasa 2szt <i>*alergeny: gluten,</i>	Botwinka z/śm 300ml (burak, botwina, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana, seler, mąka) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g(pierś z kurczaka, szpinak, jogurt naturalny, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Surówka a z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, olej Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i> Pod: Surówka z kalafiora z papryką 150g	Chleb graham 75g Masło 15g Polędwica z kurcząt 40g, Ser deliser 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 30g, <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 30.06.2026 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 ziołami 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, (mleko, ,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Botwinka b/śm 300ml (burak, botwina, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g(pierś z kurczaka, szpinak, jogurt naturalny, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salatka z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Dżem 25g Salata lodowa z jogurtem 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 ziołami 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 naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Botwinka b/śm 300ml (burak, botwina, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salatka z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i> Pod: Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten,</i>	Chleb bal.100g, Masło 15g Polędwica z kurcząt 40g, Dżem 25g Salata lodowa z jogurtem 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 ziołami 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, (mleko, ,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Botwinka b/śm 300ml (burak, botwina, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g(pierś z kurczaka, szpinak, jogurt naturalny, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salatka z selera i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z kurcząt 40g, Dżem 25g Salata lodowa z jogurtem 80g Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia		

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 30.06.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
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;		
Manna na mleku 150ml(mleko,Kasza manna), Chleb bal.50g, Masło 15g Pasta twarogowa z ziołami 60g, Polędwica sopocka 20g, Mus z jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Botwinka z/śm 200ml (burak, botwina, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana, seler, mąka) 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 <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i> Pod: Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten,</i>	Chleb bal.50g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Dżem 25g Salata lodowa z jogurtem 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 : 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;		
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna) Chleb razowy 70gChleb baltonowski 30g, Masło 15g Pasta twarogowa z ziołami 60g, Polędwica sopocka 20g, Salátka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, (mleko, ,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Botwinka z/śm 300ml (burak, botwina, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana, seler, mąka) Filet drobiowy smażony 90g(pierś z kurczaka, jaja, bulka tarta, mąka pszenna) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, olej Ziemniaki 150g, Kompot z gruszek 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i> Pod: Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten,</i>	Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Dżem 25g Salátka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 25g <i>*alergeny: gluten, orzechy</i>

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 1.07.2026 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 40g, Szynka schabowa 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, ,Kawa zbożowa) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca	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) Mix warzyw gotowanych 150g(kalafior, brokuł, marchew), Makaron pszenny 200g , Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka) Melon 150g, *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,	Chleb balt. 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g , Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Pomidor 80g,, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby Posilek nocny: Baton naturalny 35g *alergeny: gluten, soja, mleko,orzechy
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 40g, Szynka schabowa 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, ,Kawa zbożowa), *alergeny: gluten, mleko, gorczyca II Śniadanie : Serek wiejski 200g *alergeny: mleko	Ogórkowa 300ml (ziemniak, ogórek kiszony, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna ,koper) Klopsik wieprzowy duszony 90g (łopatka b/k, bulka tarta, jaja, olej rzepakowy) ix warzyw gotowanych 150g(kalafior, brokuł, marchew), Makaron pełnoziarnisty 200g, Sos pomidorowy 100g (mąka pszenna, marchew, seler, koncentrat pomidorowy) Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler , Pod: Brokuł gotowany 150g	Chleb graham 75g, Masło 15g Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Pomidor 80g, , Herbata bez cukru 250ml (Herbata czarna) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 30g *alergeny: gluten, mleko, gorczyca

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 1.07.2026 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 40g, 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, Makaron pszenny 200g, 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, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 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 40g, 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 jabłkowy 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, Makaron pszenny 200g, 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, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 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 40g, 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, Makaron pszenny 200g, 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, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 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 środa 1.07.2026 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;		
Ryż na mleku 150ml(mleko,Ryż biały), Chleb balt. 50g, Masło 15g, Ser żółty 40g, Szynka schabowa 20g, Cukinia duszona z marchewką i koncentratem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II Śniadanie: Sok jabłkowy 200ml	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, Makaron pszenny 100g, Sos jarzynowy 100g(mąka pszenna, marchew, seler) Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i> Pod: Biszkopty 30g, <i>*alergeny : gluten,</i>	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, , jaja ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło15g, Ser żółty 40g, 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: Sok jabłkowy 200ml	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) Mix warzyw gotowanych 150g(kalafior, brokuł, marchew), Makaron pszenny 200g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml (czerwona porzeczka) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i> Pod: Biszkopty 30g, <i>*alergeny : gluten,</i>	Chleb balt. 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Serek tartare 20g, Szynka biała 40g, Pomidor 80g, , Herbata bez cukru 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Baton naturalny 35g <i>*alergeny: gluten, soja, mleko,orzechy</i>

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 2.07.2026r. 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) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja	Kapuśniak z młodej kapusty 300ml(ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g(łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej z olejem 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,) Jabłko 150g *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler,	Chleb bal.70g, razowy 30g, Masło 15g, Szynka schabowa 40g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250 ml (Herbata), *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 35g *alergeny: gluten,soja,orzechy
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) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja II śniadanie: Kefir 200g, *alergeny: mleko	Kapuśniak z młodej kapusty 300ml(ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g(łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej z olejem 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g *alergeny: mleko	Chleb graham 75g,, Masło 15g, Szynka schabowa 40g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250 ml (Herbata), *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser żółty 20g, *alergeny: gluten, mleko, gorczyca

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 2.07.2026r. 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, Sałata lodowa 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja	Koperkowa z ziemniakami 300ml(, ziemniak, marchew, seler, mąka pszenna, koper) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g(łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Sałatka z gotowanego selera i marchwi 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynka schabowa 40g, Twarożek Haga 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata bez cukru 250 ml (Herbata), *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, 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, Sałata lodowa 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja II śniadanie : Kisiel z czarnej porzeczki 200g(skrobia ziemniaczana, czarna porzeczka,)	Koperkowa z ziemniakami 300ml(, ziemniak, marchew, seler, mąka pszenna, koper) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g(łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Sałatka z gotowanego selera i marchwi 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja Pod: Jogurt owocowy 100g *alergeny: mleko,	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynka schabowa 40g, Twarożek Haga 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata bez cukru 250 ml (Herbata), *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, 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, Sałata lodowa 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, Kawa zbożowa) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja	Koperkowa z ziemniakami 300ml(, ziemniak, marchew, seler, mąka pszenna, koper) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g(łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Sałatka z gotowanego selera i marchwi 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja	Chleb baltonowski 100g,, Masło 10g, Szynka schabowa 40g, Twarożek Haga 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata bez cukru 250 ml (Herbata), Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1sz *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 2.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1966.97 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; Cukry proste: 48.12 g; Sód: 1272.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.04 g;		
Zacierka na mleku 150ml(mleko, makaron zacierka) Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałata lodowa 80g, Herbata bez cukru 250 ml (Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II śniadanie : Herbatniki 30g <i>*alergeny: gluten</i>	Koperkowa z ziemniakami 200ml(, ziemniak, marchew, seler, mąka pszenna, koper) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g (łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 80g, Salatka z gotowanego selera i marchwi 80g, Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i> Pod: Sok owocowy 200ml	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynka schabowa 40g, 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 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;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, makaron zacierka), Chleb razowy70g, Chleb baltonowski 30g Masło 15g, Masło 15g, Jajko gotowane 60g, Polędwica sopocka 20g, Sałata 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 : Herbatniki 30g <i>*alergeny: gluten</i>	Kapuśniak z młodej kapusty 300ml(ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g (łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej z olejem 150g,) Kompot z owoców mieszanych 250ml(jabłko, czarna porzeczka, truskawka,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i> Pod: Sok owocowy 200ml	Chleb bal.70g, razowy 30g,, Masło 15g Szynka schabowa 40g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250 ml (Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 35g <i>*alergeny: gluten,soja,orzechy</i>

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

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

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

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 3.07.2026r. 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>	Pomidorowa z makaronem 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, śmietana, natka pietruszki) Filet z dorsza smażony 90g (dorsz, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy), Surówka z kapusty czerwonej 150g (kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej)Ryż biały 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Arbuz 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,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g</i> <i>*alergeny: gluten, soja, mleko, orzechy</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	Pomidorowa z makaronem 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, śmietana, natka pietruszki) Dorsz z pieca 90g (dorsz, przyprawa do ryby, olej rzepakowy), Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty czerwonej 150g (kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej)Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i> Pod: Brokuł gotowany z masłem 150g <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> <i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g,</i> <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 3.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek 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>	Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Dorsz z pieca 90g (dorsz, przyprawa do ryby, olej rzepakowy), Ryż biały 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Cukinia gotowana z koncentratem i ziołami 80g, Herbata bez cukru50ml (, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek 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: Biskopki 30g, <i>*alergeny: gluten,</i>	Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka,), Ryż biały 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , *alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, Pod: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	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> Posilek 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>	Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Dorsz z pieca 90g (dorsz, przyprawa do ryby, olej rzepakowy), Ryż biały 150g, Sos grecki gotowany 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Arbuz 150g <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> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 3.07.2026r. 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;		
Manna na mleku 150ml (mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 20g, Mus z jabłka 80g, Masło 15g, Herbata bez cukru 50ml (, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Biskopki 30g, <i>*alergeny: gluten,</i>	Pomidorowa z makaronem 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, śmietana, natka pietruszki) Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka,), Ryż biały 80g, Sos grecki gotowany 80g (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: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Serek tartare 20g, Cukinia gotowana z koncentratem i ziołami 80g, Herbata bez cukru 50ml (, herbata czarna,) <i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
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,</i> II Śniadanie: Biskopki 30g, <i>*alergeny: gluten,</i>	Pomidorowa z makaronem 300ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, śmietana, natka pietruszki) Filet z dorsza smażony 90g (dorsz, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy), Ryż biały 150g, Surówka z kapusty czerwonej 150g (kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej) Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, ryby,</i> Pod: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</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,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g <i>*alergeny: gluten, soja, mleko, orzechy</i>

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

Rebus
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Rebus
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 4.07.2026 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, Polędwica sopocka 40g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 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.), Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, mąka pszenna, jaja) Kasza orkiszowa 150g, 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,) Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g, 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 Polędwica sopocka 40g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 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.), Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, mąka pszenna, jaja) Kasza orkiszowa 150g 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, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Twaróg 50g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 4.07.2026 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 40g, Twarożek Haga 20g, Salátka z gotowanego selera i jabłka 80g, 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 Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, mąka pszenna, jaja) Kasza orkiszowa 150g Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej) Salátka z gotowanej marchwi i jabłka 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko,) Jogurt naturalny 100g <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 40g, Twarożek Haga 20g, Salátka z gotowanego selera i jabłka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Sok owocowy 200ml	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.), Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, mąka pszenna, jaja) Kasza orkiszowa 150g, Salátka z gotowanej marchwi i jabłka 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko,) *alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja Pod: Herbatniki 30g <i>*alergeny :gluten,</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 40g, Twarożek Haga 20g, Salátka z gotowanego selera i jabłka 80g, 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.), Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, mąka pszenna, jaja) Kasza orkiszowa 150g Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej) Salátka z gotowanej marchwi i jabłka 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko,) Jogurt naturalny 100g <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 4.07.2026 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, Połędwica sopocka 40g, Twarożek Haga 20g, Salátka z gotowanego selera i jabłka 80g, 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.), Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, mąka pszenna, jaja) Kasza orkiszowa 80g Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, olej) Salátka z gotowanej marchwi i jabłka 80g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml (czerwona porzeczka, jabłko,) <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i> Pod: Herbatniki 30g <i>*alergeny :gluten,</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, Połędwica sopocka 40g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 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.), Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, mąka pszenna, jaja) Kasza orkiszowa 150g 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: Herbatniki 30g <i>*alergeny :gluten,</i>	Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g, 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 5.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2372.90 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Cukry proste: 42.07 g; Sód: 1184.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ser żółty 20g, Ketchup 15g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, , kawa zbożowa) *alergeny :mleko, gluten, gorczyca	Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, śmietana, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Makaron pszenny 200g, Sos mięsno-jarzynowy 180g (łopatka b/k, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g, Kompot z truskawek z cukrem 250ml Pomarańcza 150g *alergeny: gluten, seler, gorczyca, mleko, jaja	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) *alergeny :mleko, gluten, gorczyca Posilek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 25g *alergeny: gluten, orzechy
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, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (mleko, kawa zbożowa) *alergeny :mleko, gluten, gorczyca II Śniadanie : Maślanka 200g, *alergeny: mleko,	Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, śmietana, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Makaron pełnoziarnisty 200g, Sos mięsno-jarzynowy 180g (łopatka b/k, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g, Kompot z truskawek bez cukru 250ml *alergeny: gluten, seler, gorczyca, mleko, jaja Pod: Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 50g, Chleb graham 30g, *alergeny: mleko,	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) *alergeny :mleko, gluten, gorczyca Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 30g *alergeny: gluten, mleko, gorczyca

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 5.07.2026 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, Cukinia duszona z koncentratem 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) Makaron pszenny 200g, Sos mięsno-jarzynowy 180g (łopatka b/k, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Salatka z gotowanego selera i jabłka 150g) Kompot z truskawek z cukrem 250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Polędwica sopocka 20g, Salata lodowa z jogurtem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2291.74 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; Cukry proste: 59.08 g; Sód: 1069.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko chleb bal.100g, Masło 15g, Szynka schabowa 40g, Serek tartare 20g, Cukinia duszona z koncentratem 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>	Barszcz biały bez śmietany 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, maślanka, korpus z kurczaka, polędwica miodowa, mąka pszenna) Makaron pszenny 200g, Sos mięsno-jarzynowy 180g (łopatka b/k, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Salatka z gotowanego selera i jabłka 150g) Kompot z truskawek z cukrem 250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok jabłkowy 200ml	Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Polędwica sopocka 20g, Salatka z selera i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2362.63 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; Cukry proste: 58.56 g; Sód: 1116.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;		
Manna na mleku 300ml (kasza manna, mleko Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Szynka schabowa 40g, Serek tartare 20g, Cukinia duszona z koncentratem 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) Makaron pszenny 200g, Sos mięsno-jarzynowy 180g (łopatka b/k, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Salatka z gotowanego selera i jabłka 150g) Kompot z truskawek z cukrem 250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Twaróg z jogurtem 50g, Polędwica sopocka 20g, Salata lodowa z jogurtem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 5.07.2026 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, Cukinia duszona z koncentratem 80g, Herbata bez cukru 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny : mleko</i>	Barszcz biały 200ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Makaron pszenny 200g, Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka b/k, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Salatką z gotowanego selera i jabłka 80g , Kompot z truskawek z cukrem250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok jabłkowy 200ml	Chleb Balton.50g, 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 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, Ogórek świeży 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>	Barszcz biały 300ml (Ziemniaki, marchew, seler,śmietana, maślanka, korpus z kurczaka,polędwica miodowa, mąka pszenna) Makaron pszenny 200g, Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka b/k, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g, Kompot z truskawek z cukrem250ml <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mlek,jaja</i> Pod: Sok jabłkowy 200ml	Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g, Polędwica sopocka 20g, Salatką 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 25g <i>*alergeny: gluten, orzechy</i>

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

