

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

Jadłospis zatwierdzony przez:

Rebus
PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 6.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2286.41 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; Cukry proste: 30.79 g; Sód: 1755.63 mg; Blonnik pokarmowy: 32.31 g;		
Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g., Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z mixu sałat i ogórka świeżego 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Kalafiorowa z/śm 300ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, koper) Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Makaron pszenny 200g , 250ml, Jabłko 150g Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g , Kielbasa krakowska 20g, Pomidorki koktajlowe 30g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, ryby, jaja</i> <i>Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 35g</i> <i>*alergeny: gluten,soja,orzechy</i>
Dieta cukrzycowa Energia : 2230.00 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 238.44 g; Cukry proste: 7.04 g; Sód: 1619.14 mg; Blonnik pokarmowy: 34.22 g;		
Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb graham 75g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z mixu sałat i ogórka świeżego 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g, <i>*alergeny ,mleko</i>	Kalafiorowa z/śm 300ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, koper) Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Makaron pełnoziarnisty 200g , Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca sele</i> Pod:Serek wiejski 200g	Chleb graham 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g , Kielbasa krakowska 20g, Pomidorki koktajlowe 30g, Sałata lodowa 30g, Herbata b/c 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca ryby, jaja</i> <i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g,</i> <i>*alergeny :mleko, gluten,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 6.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	<i>alergeny :mleko,</i>	
Dieta łatwostrawna Energia : 2211.13 kcal; Bialko 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;		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	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) Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Makaron pszenny 200g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml, Melon 150g, <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g Sałatka z selera i jabłka 80g,Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2162.64 kcal; Bialko 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;		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Koktajl truskawkowy 200g <i>*alergeny :mleko,</i>	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) Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Makaron pszenny 200g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i> Pod:Kisiel z owocami leśnymi z/c 200g(mąka ziemniaczana, , owoce mrożone)	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g Sałatka z selera i jabłka 80g,Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2104.98 kcal; Bialko 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;		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	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) Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Makaron pszenny 200g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml Melon 150g,	Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Pasta z białka z koperkiem 60g Kielbasa krakowska 20g Sałatka z selera i jabłka 80g,Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 6.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	<i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca seler</i>	
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1940.12 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; Cukry proste: 46.96 g; Sód: 1681.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g;		
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,) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Biszkopty 30g <i>*alergeny :gluten,</i>	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 gotowanych buraczków 80g, Makaron pszenny 100g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i> Pod: Sok jabłkowy 200ml	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kielbasa krakowska 20g Sałatka z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych Energia : 2369.51 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; Cukry proste: 44.90 g; Sód: 1757.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g;		
Ryż na mleku 300ml(ryż biały, mleko), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z mixu sałat i ogórka świeżego 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Biszkopty 30g <i>*alergeny :gluten,</i>	Kalafiorowa z/śm 300ml (kalafior, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100ml(marchew, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, koper) Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Makaron pszenny 200g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i> Pod: Sok jabłkowy 200ml	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 20g, Pomidorki koktajlowe 30g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca ryby, jaja</i> Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 35g <i>*alergeny: gluten,soja,orzechy</i>

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

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 7.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2370.75 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; Cukry proste: 49.81 g; Sód: 1680.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;		
Kasza manna na mleku 300 ml(mleko, kasza manna), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryby</i>	Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny durum, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Ryż biały 150g, Surówka z marchwi i pora z olejem 150g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) Maślanka 200g <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i> <i>Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g</i> <i>*alergeny: gluten, soja, mleko, orzechy</i>
Dieta cukrzycowa Energia : 2333.00 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; Cukry proste: 13.40 g; Sód: 1477.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
Kasza manna na mleku 300 ml(mleko, kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie : Sok pomidorowy 200ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (makaron pełnoziarnisty , Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. dusz. 150g, Ryż brązowy 150g, Surówka z marchwi i pora z olejem 150g, Sos pietruszkowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml(truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Serek naturalny homogenizowany 150g <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i> <i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser żółty 20g,</i> <i>*alergeny :mleko, gluten,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 7.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2284.91 kcal; Bialko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; Cukry proste: 58.35 g; Sód: 1899.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;		
Kasza manna na mleku 300 ml(mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g,, Parzony pomidor bez skóry 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny durum, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. 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) Maślanka 200g <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2384.80 kcal; Bialko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 1958.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;		
Kasza manna na mleku 300 ml(mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g,, Parzony pomidor bez skóry 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie : Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	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) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i> Pod: Maślanka 200g <i>*alergeny:mleko,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g , Szynkowa dębowa 40g,) Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2211.91 kcal; Bialko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Cukry proste: 50.39 g; Sód: 1798.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;		
Kasza manna na mleku 300 ml(mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g,, Parzony pomidor bez skóry 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	Rosół z makaronem 300ml (makaron pszenny durum, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. 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) Maślanka 200g <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g, , Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 7.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1957.85 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; Cukry proste: 57.79 g; Sód: 1561.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;		
Kasza manna na mleku 150 ml(mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica sopocka 20g,, Parzony pomidor bez skóry 80g Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie : Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	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) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i> Pod: Jogurt naturalny 100g,	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych Energia : 2532.45 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; Cukry proste: 57.80 g; Sód: 1640.59 mg; Błonnik pokarmowy: 34.10 g;		
Kasza manna na mleku 300 ml(mleko, kasza manna), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie : Bulka maślana 1szt, <i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	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 150g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i> Pod: Jogurt naturalny 100g, <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb razowy 30g Masło 15g, , Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</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

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 8.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2352.31 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Cukry proste: 26.16 g; Sód: 1177.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;		
Makaron na mleku 300ml (mleko, Makaron pszenny durum, Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z pomidora z koperkiem 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,) Melon 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler,orzechy</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z warzywami 40g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> <i>Posilek nocny: Baton naturalny 35g</i> <i>*alergeny: gluten, soja, mleko,orzechy</i>
Dieta cukrzycowa Energia : 2313.46 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Cukry proste: 6.04 g; Sód: 1621.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;		
Makaron na mleku300ml (mleko, Makaron pszenny durum, Chleb graham 75g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z pomidora z koperkiem 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 150g	Chleb razowy ze słonecznikiem 75g, Masło 15g Twarożek Haga 20g, Polędwica z warzywami 40g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g,</i> <i>*alergeny :mleko, gluten,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 8.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 32.68 g; Sód: 1972.73 mg; Blonnik pokarmowy: 30.81 g;		
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,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Pomidorowa z ryżem 300ml(Ryż biały, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, 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,) Melon 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z warzywami 40g, Salatką z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2247.21 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; Cukry proste: 31.03 g; Sód: 1839.35 mg; Blonnik pokarmowy: 31.35 g;		
Makaron na mleku300ml (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,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> II Śniadanie : Biszkopty 30g <i>*alergeny: gluten,</i>	Pomidorowa z ryżem 300ml(Ryż biały, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, 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,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i> Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb bal. 100g, Masło 15g, Twarożek Haga 20g, Polędwica z warzywami 40g, Salatką z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2311.44 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; Cukry proste: 31.68 g; Sód: 1903.83 mg; Blonnik pokarmowy: 30.81 g;		
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,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Pomidorowa z ryżem 300ml(Ryż biały, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, 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,) Melon 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g Twarożek Haga 20g, Polędwica z warzywami 40g, Salatką z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 8.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1865.87 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; Cukry proste: 30.30 g; Sód: 1401.96 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g;		
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,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie : Sok jabłkowy 200ml	Pomidorowa z ryżem 200ml(Ryż biały, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, 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,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i> Pod: Biskopty 30g, <i>*alergeny: mleko, gluten</i>	Chleb baltonowski 50g, Masło 15 Twarożek Haga 20g, Polędwica z warzywami 40g, Salatką salatką z selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych Energia : 2380.16 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; Cukry proste: 29.63 g; Sód: 1083.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny durum, Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 40g, Ser żółty 20g, Salatką z pomidora z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie : Sok jabłkowy 200ml	Pomidorowa z ryżem 300ml(Ryż biały, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka wieprzowo-warzywna 150g, (łopatka b/k, marchew, seler, mąka pszenna, koper) Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, mąka pszenna)Kompot truskawkowy 250ml (truskawki,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i> Pod: Biskopty 30g, <i>*alergeny: mleko, gluten</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Twarożek Haga 20g, Polędwica z warzywami 40g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</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

Jadłospis na dzień czwartek 9.07.2026r.		Kolacja Posilek nocny
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	
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;		
Manna mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb razowy70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 60g,, Polędwica sopocka 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Jarzynowa ze śmietaną 300ml (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, groszek, fasolka szapragowa, śmietana, mąka pszenna, olej rzepakowy) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bułka tarta, jaja, mąka pszenna)Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna,) Kasza jęczmienna 150g, Mizeria z jogurtem 150g(ogórek świeży, jogurt naturalny, koper), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Sałatka z czerwonej fasoli i pomidora 80g,Herbata 250ml (, Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
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;		
Manna mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g Jajko gotowane 60g,, Polędwica sopocka 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem 250ml b/c (mleko, Kawa), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie: Serek wiejski 200g <i>*alergeny: mleko,</i>	Jarzynowa ze śmietaną 300ml (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, groszek, fasolka szapragowa, śmietana, mąka pszenna, olej rzepakowy) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bułka tarta, jaja, mąka pszenna)Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna,) Kasza jęczmienna 150g, Mizeria z jogurtem 150g(ogórek świeży, jogurt naturalny, koper), Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Sałatka z czerwonej fasoli i pomidora 80g,Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i> <i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Krakowska 30g,</i> <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 9.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	Pod: Jogurt naturalny 100g, , <i>*alergeny: mleko,</i>	
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;		
Manna mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Jajko gotowane 60g,, Polędwica sopocka 20g, Cukinia duszona z tart ą marchewką i koncentratem 80g , Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i>	Zacierka na wywarze 300ml (ziemniaki, makaron zacierka, 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) Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g , Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
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;		
Manna mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta z jajka z koperkiem 60g , Polędwica sopocka 20g, Cukinia duszona z tart ą marchewką i koncentratem 80g , Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i> II Śniadanie: Sok jabłkowy 200ml	Zacierka na wywarze 300ml (ziemniaki, makaron zacierka, marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bulka tarta, jaja, 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) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Jogurt naturalny 100g,	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g , Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
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;		
Manna mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Pasta z białka z koperkiem 60g , Polędwica sopocka 20g, Cukinia duszona z tart ą marchewką i koncentratem 80g , Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler</i>	Zacierka na wywarze 300ml (ziemniaki, makaron zacierka, 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) Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g , Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 9.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1953.21 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Cukry proste: 53.72 g; Sód: 1327.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;		
Manna mleku 150ml(mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Polędwica sopocka 20g, Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie: Sok jabłkowy 200ml	Zacierka na wywarze 150ml (ziemniaki, makaron zacierka, marchew, seler, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bułka tarta, jaja, mąka pszenna)Sos jarzynowy 50g(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> Pod: Herbatniki 30g, <i>*alergeny: gluten</i>	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta dzieci dużych Energia : 2395.98 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; Cukry proste: 52.75 g; Sód: 1561.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g;		
Manna mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb razowy70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 60g,, Polędwica sopocka 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,,Kawa.zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie: Sok jabłkowy 200ml	Jarzynowa ze śmietaną 300ml (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, mąka pszenna, olej rzepakowy) Klopsik wieprzowy duszony 90g(łopatka b/k, bułka tarta, jaja, mąka pszenna)Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna,) Kasza jęczmienna 150g, Mizeria z jogurtem 150g(ogórek świeży, jogurt naturalny, koper), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml (truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Herbatniki 30g, <i>*alergeny: gluten</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g, Sałatka z czerwonej fasoli i pomidora 80g,Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>

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 piątek 10.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2366.94 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Cukry proste: 40.16 g; Sód: 1628.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka schabowa 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	Pieczarkowa z makaronem 300ml (makaron pszenny, pieczarki, marchew, seler, śmietana, cebula, mąka pszenna) Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta , marchew, olej, jajka), Ziemniaki 150g, Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml Sos grecki z cukinią 150g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna , olej) Pomarańcza 150g <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Surówka z kapusty czerwonej 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 25g</i> <i>*alergeny: gluten, orzechy</i>
Dieta cukrzycowa Energia : 2351.34 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; Cukry proste: 16.99 g; Sód: 1583.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb graham 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Szynka schabowa 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml, Wafle ryżowe 20g	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 bez cukru 250ml <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i> Pod: Salatką kalafiorowa 150g(kalafior, papryka, jogurt naturalny, jabłko, pieprz czarny)	Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Surówka z kapusty czerwonej 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Szynka delikatesowa z fileta 30g,</i> <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 10.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2276.60 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; Cukry proste: 44.78 g; Sód: 1347.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	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 <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Salatką z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2140.05 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Cukry proste: 55.18 g; Sód: 963.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten</i>	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 <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i> Pod: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Twarożek Haga 20g, Salatką z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2214.26 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; Cukry proste: 49.97 g; Sód: 1069.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.76 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	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 <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Twarożek Haga 20g, Salatką z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 10.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1907.01 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; Cukry proste: 46.77 g; Sód: 1041.66 mg; Blonnik pokarmowy: 25.46 g;		
Ryż na mleku 150ml (mleko, Ryż biały), Chleb baltonowski 50g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka schabowa 20g, Mus z jabłka 80g, Masło 15g, Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Bulka maślana 1szt, <i>*alergeny: gluten, mleko</i>	Krupnik jęczmienny b/śm. 200 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 80g, Sos grecki z cukinią 80g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i> Pod: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Ser żółty 20g, Salatką z selera i marchwi 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych Energia : 2363.94 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; Cukry proste: 47.76 g; Sód: 1728.56 mg; Blonnik pokarmowy: 33.64 g;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka schabowa 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa), <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Bulka maślana 1szt, <i>*alergeny: gluten , mleko</i>	Pieczarkowa z makaronem 300ml (makaron pszenny, pieczarki, marchew, seler, śmietana, cebula, mąka pszenna) Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Sos grecki z cukinią 150g (marchew, seler, cukinia, mąka pszenna, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250ml , <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i> Pod: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Ser żółty 20g, Surówka z kapusty czerwonej 80g, Herbata 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

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 11.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2359.04 kcal; Bialko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; Cukry proste: 45.71 g; Sód: 1665.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Pomidor 80g, , Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	Grochowa 300ml(ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowo-jabłkowy 250ml (truskawka mrożony, jabłko, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Sałatka z ogórka świeżego z sałatą i słonecznikiem 80g, Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g 1szt, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 35g</i> <i>*alergeny: gluten, soja, orzechy</i>
Dieta cukrzycowa Energia : 2304.17 kcal; Bialko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Cukry proste: 25.86 g; Sód: 1610.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb 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>	Grochowa 300ml(ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Roladka z piersi kurczaka z pieca 90g(piersi z kurczaka, mąka pszenna), Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Ryż brązowy 150g, Surówka z kapusty młodej 150g, Kompot truskawkowo-jabłkowy bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> Pod: Trio warzywne gotowane 120g (kalafior, brokuł, marchew)	Chleb graham 75g, Masło 15g Sałatka z ogórka świeżego z sałatą i słonecznikiem 80g, Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g 1szt, Herbata 250ml (Herbata), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g,</i> <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 11.07.2026 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2352.11 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Cukry proste: 51.84 g; Sód: 1995.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 100g Jajko gotowane 50g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowo-jabłkowy250ml (truskawka mrożony, jabłko, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga20g 1szt, Sałata lodowa z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2218.49 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; Cukry proste: 51.51 g; Sód: 1747.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 100g, Pasta z jajka z koperkiem 60g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Biskopki 30g, <i>*alergeny: gluten</i>	Koperkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowo-jabłkowy250ml (truskawka mrożony, jabłko, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i> Pod: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2230.59 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; Cukry proste: 51.36 g; Sód: 1898.15 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;		
Makaron na mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 100g Pasta z białka z koperkiem 60g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten</i>	Koperkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowo-jabłkowy250ml (truskawka mrożony, jabłko, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Sałata lodowa z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 11.07.2026 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;		
Makaron na mleku 150ml(mleko, Makaron pszenny) Chleb baltonowski 50g, Pasta z udka z kurczaka z marchewką 60g, Kurczak w galarecie 20g, Parzony Pomidor bez skóry 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Biskopity 30g, <i>*alergeny: gluten, mleko</i>	Koperkowa z ziemniakami 300ml (Ziemniaki, marchew, seler, koperek, mąka pszenna) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowo-jabłkowy250ml (truskawka mrożony, jabłko, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i> Pod: Arbuz 150g	Chleb baltonowski 50g Masło 15g Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga 20g, Sałata lodowa z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
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;		
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> II Śniadanie: Biskopity 30g, <i>*alergeny: gluten, mleko</i>	Grochowa 300ml(ziemniaki, groch, marchew, seler, mąka pszenna, majeranek, czosnek, por) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g, Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot truskawkowo-jabłkowy250ml (truskawka mrożony, jabłko, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> Pod: Arbuz 150g	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g Sałatka z ogórka świeżego z sałatą i słonecznikiem 80g, Szynkowa dębowa 40g, Twarożek Haga20g 1szt, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Ciasteczka owsiane 35g <i>*alergeny: gluten,soja,orzechy</i>

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 niedziela 12.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2270.12 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; Cukry proste: 43.37 g; Sód: 1751.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67 g;		
Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynka biała 40g, Ser żółty 20g, Surówka z mixu sałat,papryki i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa), *alergeny: gluten, mleko, gorczyca,	Brokułowa 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, olej) Mizeria z jogurtem 150g, Kasza orkiszowa 150g Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml Jogurt naturalny 100g *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g Herbata 250ml (, Herbata czarna) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g *alergeny: gluten, soja, mleko, orzechy
Dieta cukrzycowa Energia : 2276.66 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; Cukry proste: 27.53 g; Sód: 1667.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko, kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g , Szynka biała 40g, Ser żółty 20g, Surówka z mixu sałat,papryki i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa), *alergeny: gluten, mleko, gorczyca II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g, Pieczywo razowe Wasa 2szt 20g, *alergeny: mleko,gluten	Brokułowa 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, , olej) Kasza orkiszowa 150g Mizeria z jogurtem 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler Pod: Maślanka 200g *alergeny: mleko	Chleb graham 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g Herbata 250ml (Herbata czarna) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, Posilek nocny: Chleb graham 30g, Pasztet drobiowy 30g, *alergeny: gluten, mleko,gorczyca

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 12.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekkostrawna Energia : 2238.34 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Cukry proste: 50.52 g; Sód: 1761.30 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynka biała 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Brokułowa bez śmietany 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, , olej) Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kasza orkiszowa 150g Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: glun, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta lekkostrawna mielona Energia : 2158.95 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Cukry proste: 50.54 g; Sód: 1655.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.92 g;		
Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Szynka biała 40g, Ser deliser 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> II Śniadanie: Sok owocowy 200ml	Brokułowa bez śmietany 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna) potrawka ze schabu 150g(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka,) Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> Pod: Maślanka 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa Energia : 2225.48 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; Cukry proste: 58.86 g; Sód: 1673.17 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynka biała 40g, Ser deliser 20g, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Brokułowa bez śmietany 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (pierś z kurczaka, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, , olej) Kasza orkiszowa 150g Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g , Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 12.07.2026r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1870.11 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; Cukry proste: 54.52 g; Sód: 1322.83 mg; Błonnik pokarmowy: 24.71 g;		
Manna na mleku 150ml(mleko, kasza manna), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Szynka biała 40g, Ser żółty 20g, Sałatka z marchwi 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna,) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, orzech, seler II Śniadanie: Herbatniki 30g, *alergeny: gluten,	Brokułowa 200ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) potrawka ze schabu 150g(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka) Sałatka z buraczków z natką pietruszki 80g, Ziemniaki 80g Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler Pod: Sok owocowy 200ml,	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych Energia : 2358.00 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; Cukry proste: 58.18 g; Sód: 1856.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.03 g;		
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,papryki i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, , Kawa zbożowa) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, II Śniadanie: Herbatniki 30g, *alergeny: gluten,	Brokułowa 300ml(Brokuł, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna) Filet drobiowy gotowany90g (piersz z kurczaka, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, seler, , olej) Kasza orkiszowa 150g Mizeria z jogurtem 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka z/c 250ml *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler Pod: Sok owocowy 200ml,	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 20g, Pomidor 80g 250ml (, Herbata czarna) *alergeny: gluten, mleko, gorczyca, Posilek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g *alergeny: gluten, soja, mleko, orzechy

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