Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-04-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , Papryka 50g. , Twaróg krojony 70 g M (***7***),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400ml. (***1, 9***), Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ryż brązowy gotowany 200 M ,

Kolacja: Chleb graham 75g (***1, 3***), Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Sałatka śledziowa 150 M (***3, 4, 7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	589,10000000	40,40000000	14,10000000	5,00000000	0,00000000	79,00000000	7,70000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	984,10000000	46,80000000	21,80000000	4,50000000	0,00000000	160,00000000	19,90000000
4	Kolacja	481,10000000	22,50000000	10,70000000	3,90000000	0,00000000	76,00000000	7,20000000
5	Posiłek nocny	271,10000000	21,00000000	18,80000000	3,70000000	0,00000000	4,80000000	0,70000000
6	Cały jadłospis	2400,50000000	131,40000000	66,00000000	17,20000000	0,00000000	338,10000000	38,50000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **ogólna**
na dzień: **2026-04-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Papryka 50g. , Twaróg krojony 70 g M (***7***), Jabłko 150g. ,

Obiad: Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany 200 M , Kompot 250 M , Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400ml. (***1, 9***),

Podwieczorek: Biszkopt (***1***),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 80g (***1***), pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M ,

Posiłek nocny: Sałatka śledziowa 150 M (***3, 4, 7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	721,40000000	40,90000000	12,20000000	4,40000000	0,00000000	116,90000000	10,10000000
2	Obiad	964,10000000	46,70000000	21,70000000	4,50000000	0,00000000	155,20000000	19,10000000
3	Podwieczorek	226,30000000	8,50000000	0,90000000	0,20000000	0,00000000	46,70000000	1,10000000
4	Kolacja	519,50000000	23,20000000	10,60000000	3,90000000	0,00000000	84,50000000	5,80000000
5	Posiłek nocny	271,10000000	21,00000000	18,80000000	3,70000000	0,00000000	4,80000000	0,70000000
6	Cały jadłospis	2702,40000000	140,30000000	64,10000000	16,60000000	0,00000000	408,20000000	36,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **dziecieca**
na dzień: **2026-04-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Polędwica sopocka 40 g M , sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Twaróg krojony 30g M (***7***), Dżem 25g ,

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany I 300 M (***1, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Indyk z warzywami 100g (***1, 6***)

Podwieczorek: Biszkopt (***1***),

Kolacja: bułka bagietka 50g M (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (***7***), Polędwica drobiowa 40 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	551,40000000	27,70000000	16,00000000	8,70000000	0,00000000	75,80000000	3,00000000
2	2. śniadanie	130,70000000	0,80000000	0,50000000	0,10000000	0,00000000	32,00000000	2,50000000
3	Obiad	651,50000000	32,60000000	10,40000000	2,80000000	0,00000000	112,80000000	11,50000000
4	Podwieczorek	226,30000000	8,50000000	0,90000000	0,20000000	0,00000000	46,70000000	1,10000000
5	Kolacja	436,30000000	20,10000000	13,30000000	7,80000000	0,00000000	59,70000000	2,70000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2078,20000000	90,00000000	41,20000000	19,60000000	0,00000000	347,10000000	20,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-04-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twaróg krojony 70 g M (***7***),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany 400ml (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Biszkopt (***1***),

Kolacja: Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 80g (***1***), polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	631,40000000	39,70000000	11,30000000	4,30000000	0,00000000	95,70000000	6,10000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	885,00000000	43,80000000	23,80000000	5,30000000	0,00000000	131,60000000	15,40000000
4	Podwieczorek	226,30000000	8,50000000	0,90000000	0,20000000	0,00000000	46,70000000	1,10000000
5	Kolacja	519,50000000	23,20000000	10,60000000	3,90000000	0,00000000	84,50000000	5,80000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2419,20000000	116,10000000	47,40000000	13,80000000	0,00000000	396,70000000	31,30000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-04-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (***9***), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jabłko 150g. ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany 400ml (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: chleb zwykły 80g (***1***), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (***9***), polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	603,80000000	20,50000000	11,20000000	2,70000000	0,00000000	110,00000000	10,10000000
2	Obiad	885,00000000	43,80000000	23,80000000	5,30000000	0,00000000	131,60000000	15,40000000
3	Kolacja	504,90000000	18,60000000	9,20000000	2,00000000	0,00000000	90,10000000	7,30000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2075,70000000	83,20000000	44,40000000	10,10000000	0,00000000	351,70000000	32,70000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-04-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. , Papryka 50g. , Twaróg krojony 70 g M (***7***),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400ml. (***1, 9***), Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M ,

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Sałatka śledziowa 150 M (***3, 4, 7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	368,60000000	31,70000000	8,90000000	2,70000000	0,00000000	43,40000000	6,00000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	794,10000000	43,30000000	18,40000000	3,50000000	0,00000000	121,60000000	15,50000000
4	Kolacja	331,60000000	17,20000000	7,10000000	1,90000000	0,00000000	52,30000000	6,00000000
5	Posiłek nocny	271,10000000	21,00000000	18,80000000	3,70000000	0,00000000	4,80000000	0,70000000
6	Cały jadłospis	1840,40000000	113,80000000	53,80000000	11,80000000	0,00000000	240,30000000	31,30000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **trzustkowa**
na dzień: **2026-04-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Krupnik II DIETY (***1, 9***), Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200

Kolacja: bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (***9***),

Posiłek nocny: kanapka z szynką (***1, 3, 7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	554,40000000	21,80000000	14,00000000	6,70000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
2	Obiad	982,20000000	45,60000000	24,00000000	5,30000000	0,00000000	154,50000000	16,80000000
3	Kolacja	537,90000000	21,20000000	12,70000000	6,10000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	524,30000000	23,40000000	21,70000000	7,10000000	0,00000000	60,40000000	2,50000000
5	Cały jadłospis	2598,80000000	112,00000000	72,50000000	25,10000000	0,00000000	389,40000000	28,40000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-04-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. , Papryka 50g. , Twaróg krojony 70 g M (***7***),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400ml. (***1, 9***), Ryż brązowy gotowany 170 g M , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: pomidor 50g , Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 20g , Kawa zbożowa 250 M , polędwica drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Sałatka śledziowa 150 M (***3, 4, 7***),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	471,30000000	33,80000000	14,30000000	4,20000000	0,00000000	55,60000000	7,60000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	906,10000000	44,70000000	23,80000000	4,00000000	0,00000000	137,00000000	17,30000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
5	Kolacja	388,20000000	17,60000000	12,20000000	3,30000000	0,00000000	54,70000000	6,30000000
6	Posiłek nocny	271,10000000	21,00000000	18,80000000	3,70000000	0,00000000	4,80000000	0,70000000
7	Cały jadłospis	2147,70000000	119,30000000	70,10000000	15,30000000	0,00000000	277,90000000	37,10000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-04-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Twaróg krojony 70 g M (***7***), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany 400ml (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami 170 M (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Biszkopt (***1***),

Kolacja: Pomidor 40 M , chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (***7***), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***),

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	964,80000000	59,10000000	28,90000000	9,30000000	0,00000000	122,10000000	10,50000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	764,60000000	43,00000000	12,00000000	3,60000000	0,00000000	128,40000000	14,20000000
4	Podwieczorek	226,30000000	8,50000000	0,90000000	0,20000000	0,00000000	46,70000000	1,10000000
5	Kolacja	873,90000000	42,80000000	27,10000000	8,50000000	0,00000000	120,00000000	10,80000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2986,60000000	154,30000000	69,70000000	21,60000000	0,00000000	455,30000000	39,60000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Oznaczenia alergenów:

1 - Zboża zawierajace gluten ,
2 - Skorupiaki i pochodne,
3 - Jaja i pochodne,
4 - Ryby i pochodne,
5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
6 - Soja i pochodne,
7 - Mleko i pochodne,
8 - Orzechy,
9 - Seler i pochodne,
10 - Gorczyca i pochodne,
11 - Nasiona sezamu i pochodne,
12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
13 - Łubin i pochodne,
14 - Mięczaki i pochodne,