

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: Podstwowa (ogólna)
na dzień: 2026-04-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Jabłko 150g. , Ser żółty 30 (7), sałata 10g. ,
Obiad: Bigos 250 M (1), Kompot 250 M , Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g ,
Podwieczorek: Serniczek (7),
Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , polędwica drobiowa 50g , Papryka 50g. ,
Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	641,6	32,9	17,9	8,4	0,0	91,0	7,6
2	Obiad	927,5	31,1	34,1	6,0	0,0	132,8	17,3
3	Podwieczorek	87,4	8,5	2,7	1,6	0,0	7,3	0,0
4	Kolacja	627,6	26,8	16,1	4,3	0,0	97,4	8,8
5	Posiłek nocny	36,0	1,6	0,4	0,1	0,0	7,6	2,2
6	Cały jadłospis	2320,1	100,9	71,2	20,4	0,0	336,1	35,8
7	Różnica:	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-04-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ser żółty 30 (7),
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany I 300 M (1, 9), Kompot 250 M , Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (1, 3), Ziemniaki gotowane 150g , bukiet z warzyw gotowanych 100g ,
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), połówka drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	522,4	30,4	22,5	12,9	0,0	50,4	1,3
2	2. śniadanie	36,0	0,5	0,2	0,0	0,0	9,0	1,5
3	Obiad	797,2	40,0	19,6	4,3	0,0	121,2	13,9
4	Podwieczorek	87,4	8,5	2,7	1,6	0,0	7,3	0,0
5	Kolacja	440,1	21,9	13,3	7,8	0,0	58,5	2,3
6	Posiłek nocny	82,0	0,2	0,2	0,0	0,0	20,0	0,0
7	Cały jadłospis	1965,0	101,5	58,4	26,7	0,0	266,4	18,9
8	Różnica:	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-04-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kotlec drobiowy mielony 90g. gotowany (1, 3), Ziemniaki gotowane 200g , bukiet z warzyw gotowanych 100g ,
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), chleb zwykły 80g (1), polędwica drobiowa 50g , Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Ogórek świeży - plasterki
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	491,1	24,0	10,4	4,2	0,0	77,8	4,6
2	2. śniadanie	75,0	0,6	0,6	0,1	0,0	18,1	3,0
3	Obiad	866,9	40,4	19,5	4,5	0,0	139,4	16,1
4	Podwieczorek	87,4	8,5	2,7	1,6	0,0	7,3	0,0
5	Kolacja	582,0	25,0	15,6	4,2	0,0	88,1	6,9

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bezmleczna
na dzień: 2026-04-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szyunka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (9), Jabłko 150g. , sałata 10g. ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , bukiet z warzyw gotowanych 100g ,
- Kolacja:** chleb zwykły 80g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (9), połówka drobiowa 50g , Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	597,7	19,3	11,3	2,8	0,0	109,5	10,1
2	Obiad	866,9	40,4	19,5	4,5	0,0	139,4	16,1
3	Kolacja	567,4	20,5	14,2	2,4	0,0	93,6	8,4
4	Posiłek nocny	82,0	0,2	0,2	0,0	0,0	20,0	0,0
5	Cały jadłospis	2113,9	80,3	45,2	9,8	0,0	362,5	34,5
6	Różnica:	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-04-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g, Herbata bez cukru 250 ml, Szynka konserwowa 50, sałata 10g
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Bigos 250 M (1), Ziemniaki gotowane 150g, Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml, Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g, polędwica drobiowa 50g, Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane), Papryka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	336,6	18,1	8,8	2,6	0,0	49,5	6,5
2	2. śniadanie	75,0	0,6	0,6	0,1	0,0	18,1	3,0
3	Obiad	894,5	30,1	34,2	6,0	0,0	125,2	17,1
4	Kolacja	389,1	19,6	12,4	2,2	0,0	53,9	8,2
5	Posiłek nocny	36,0	1,6	0,4	0,1	0,0	7,6	2,2
6	Cały jadłospis	1731,2	70,0	56,3	11,0	0,0	254,4	37,0
7	Różnica:	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr.tłuszczu (wątrobową, trzustkową)
na dzień: 2026-04-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szyunka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (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	550,9	20,6	14,1	6,8	0,0	87,5	4,5
2	Obiad	929,3	41,2	19,5	4,6	0,0	155,4	16,1
3	Kolacja	537,9	21,2	12,7	6,1	0,0	87,0	4,5
4	Posiłek nocny	524,3	23,4	21,7	7,1	0,0	60,4	2,5
5	Cały jadłospis	2542,4	106,5	68,0	24,6	0,0	390,3	27,6
6	Różnica:	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-04-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , Szyunka konserwowa 50 , sałata 10g. ,
2. śniadanie: Jabłko 150g. ,
Obiad: Bigos 250 M (1), Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M ,
Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,
Kolacja: Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Papryka 50g. ,
Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	381,6	18,1	13,8	4,1	0,0	49,5	6,5
2	2. śniadanie	75,0	0,6	0,6	0,1	0,0	18,1	3,0
3	Obiad	894,5	30,1	34,2	6,0	0,0	125,2	17,1
4	Podwieczorek	36,0	1,6	0,4	0,1	0,0	7,6	2,2
5	Kolacja	491,9	21,7	17,8	3,7	0,0	66,1	9,8
6	Posiłek nocny	36,0	1,6	0,4	0,1	0,0	7,6	2,2
7	Cały jadłospis	1915,0	73,6	67,2	14,1	0,0	274,1	40,8

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-04-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , bukiet z warzyw gotowanych 100g ,
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g (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	966,9	58,0	28,8	9,2	0,0	122,9	8,1
2	2. śniadanie	75,0	0,6	0,6	0,1	0,0	18,1	3,0
3	Obiad	866,9	40,4	19,5	4,5	0,0	139,4	16,1
4	Podwieczorek	87,4	8,5	2,7	1,6	0,0	7,3	0,0
5	Kolacja	996,2	47,0	32,5	8,8	0,0	134,0	10,2

Oznaczenia alergenów:

- 1 - Zboża zawierające 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,

