Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-04-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (***3***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Ogórkowa 400ml (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot bez cukru 250 M , Surówka z march. i jabłka 100g M (***3***), Ziemniaki gotowane 150g ,

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem 250ml M , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (***9***),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	634,30	38,70	23,00	8,00	0,00	71,30	6,80
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	713,00	49,50	16,60	5,40	0,00	97,70	12,30
4	Kolacja	714,00	40,70	21,30	6,90	0,00	94,90	9,70
5	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
6	Cały jadłospis	2171,30	136,60	64,90	22,60	0,00	274,90	28,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-04-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Kefir 250g (***7***),

Obiad: Ogórkowa 400ml (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z march. i jabłka 100g M (***3***),

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (***9***),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (***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	566,30	27,40	14,90	6,10	0,00	83,00	4,60
2	Obiad	786,10	50,80	16,90	5,40	0,00	115,10	14,10
3	Podwieczorek	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
4	Kolacja	714,00	40,70	21,30	6,90	0,00	94,90	9,70
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	2262,60	123,40	55,20	19,60	0,00	333,20	29,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-04-22**
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 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Ser żółty 30 (***7***),

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (***1, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Bukiet warzyw gotowanych 80 M (***1***), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem 250ml M , bułka bagietka 100g M (***1***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	525,00	30,40	22,50	12,90	0,00	51,00	1,30
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	727,10	38,50	14,60	3,30	0,00	118,00	14,40
4	Podwieczorek	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	591,20	27,50	12,50	4,60	0,00	93,90	2,90
6	Posiłek nocny	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały jadłospis	2198,10	98,80	50,20	20,90	0,00	346,90	19,20
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-04-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (***3***),

2. śniadanie: Kefir M (***7***),

Obiad: Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (***1, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Surówka z march. i jabłka 100g M (***3***), Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (***9***),

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (***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	633,80	36,50	20,10	7,20	0,00	79,00	4,60
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	824,00	54,10	16,70	3,30	0,00	122,90	15,80
4	Podwieczorek	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	719,90	40,20	20,10	6,60	0,00	97,40	5,70
6	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały jadłospis	2411,90	138,70	61,00	19,60	0,00	341,00	26,80
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-04-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (***3***),

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (***1, 9***), Surówka z march. i jabłka 100g M (***3***),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), chleb zwykły 100g (***1***), szynka drobiowa 50g , Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: kisiel z jagodami ,

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	665,30	31,30	20,40	5,80	0,00	92,50	7,10
2	Obiad	824,00	54,10	16,70	3,30	0,00	122,90	15,80
3	Kolacja	515,70	19,50	9,30	2,10	0,00	92,20	7,40
4	Posiłek nocny	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Cały jadłospis	2129,20	105,00	46,50	11,20	0,00	338,50	30,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-04-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (***3***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Surówka z march. i jabłka 100g M (***3***), Ogórkowa 400ml (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot bez cukru 250 M , Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (***1, 7, 9***),

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (***9***), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	421,40	28,60	18,10	5,60	0,00	38,50	5,00
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	634,60	32,30	15,60	5,10	0,00	97,70	12,30
4	Kolacja	512,80	32,50	17,30	4,80	0,00	61,20	9,20
5	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
6	Cały jadłospis	1678,90	101,10	55,00	17,80	0,00	208,30	26,40
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr.tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa)
na dzień: 2026-04-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (***1, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (***1, 7***),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M (***1***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***),

Posiłek nocny: Kisiel owoc. z sokiem SOP ,

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	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	858,30	56,90	15,40	3,60	0,00	131,00	15,40
3	Kolacja	524,60	21,70	10,80	2,70	0,00	87,40	4,50
4	Posiłek nocny	125,50	0,10	0,00	0,00	0,00	31,30	0,10
5	Cały jadłospis	2016,60	99,80	35,60	8,30	0,00	336,70	24,50
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-04-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (***3***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Surówka z march. i jabłka 100g M (***3***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Ogórkowa 400ml (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot bez cukru 250 M ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (***9***), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	479,20	30,70	18,50	5,60	0,00	50,70	6,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	713,00	49,50	16,60	5,40	0,00	97,70	12,30
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	512,80	32,50	17,30	4,80	0,00	61,20	9,20
6	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały jadłospis	1851,00	121,90	56,90	18,30	0,00	228,10	30,20
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-04-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (***3***),

2. śniadanie: Kefir M (***7***),

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (***1, 9***), Surówka z march. i jabłka 100g M (***3***),

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	1002,90	56,60	35,10	8,20	0,00	120,20	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	824,00	54,10	16,70	3,30	0,00	122,90	15,80
4	Podwieczorek	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	871,70	45,50	25,40	5,10	0,00	120,80	10,90
6	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały jadłospis	2932,90	164,00	81,30	19,00	0,00	405,70	37,90
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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,