Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-06-28**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek 70 M (***7***), Szynka

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Kisiel bez cukru 250ml , Surówka z marchwi,selera i jabłka-

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Fasolka

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	542,90	36,80	11,50	4,30	0,00	76,40	7,00
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	896,50	40,70	27,50	7,10	0,00	127,80	12,40
4	Kolacja	593,70	29,40	14,00	4,80	0,00	92,40	11,20
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2155,10	114,60	57,00	18,60	0,00	310,50	30,50
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-06-28**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek 70 M (***7***), szynka

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Kisiel z cukrem 250 M , Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (***1***), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne 10g , Fasolka

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	582,90	34,20	11,10	4,30	0,00	89,00	4,80
2	Obiad	926,70	40,70	27,50	7,10	0,00	135,40	12,30
3	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
4	Kolacja	615,70	27,20	13,60	4,70	0,00	100,00	9,00
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2233,20	108,00	54,60	17,40	0,00	341,10	28,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-06-28**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Serek waniliowy 150 M ,

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie120 M (***1, 9***), Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Fasolka szparagowa gotowana 80 M

Podwieczorek: herbatniki 16g. (***1, 7***),

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , sałata 15g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata z cukrem

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	488,60	30,50	13,70	8,20	0,00	61,60	1,50
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	772,90	37,50	14,20	5,10	0,00	129,60	11,20
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	438,40	21,90	13,30	7,80	0,00	58,10	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	1996,50	100,40	49,20	21,40	0,00	295,60	15,20

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-06-28**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek 70 M (***7***), szynka

2. śniadanie: Serek waniliowy 150 M ,

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie120 M (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Kisiel z cukrem 250 M , Surówka z marchwi,selera i jabłka-

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , sałata 15g. ,

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	582,90	34,20	11,10	4,30	0,00	89,00	4,80
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	866,30	39,20	15,00	5,50	0,00	150,90	14,10
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	525,00	23,90	10,60	3,90	0,00	85,50	5,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2227,20	112,20	45,20	15,00	0,00	356,10	26,70

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-06-28**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 65g (***3***),

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie120 M (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Kisiel z cukrem 250 M , Surówka z

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 50 M (***1, 3***),

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	697,30	31,80	24,00	6,50	0,00	92,00	7,10
2	Obiad	937,50	41,30	11,70	3,40	0,00	174,70	15,50
3	Kolacja	562,60	19,60	14,30	3,50	0,00	92,60	7,50
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2293,50	98,40	53,70	14,50	0,00	370,10	31,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-06-28**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek 70 M (***7***), szynka drobiowa 50g ,

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Kisiel bez cukru 250ml , Surówka z marchwi,selera i jabłka-

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (***1***), pomidor 50g ,

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	305,10	27,20	5,10	1,50	0,00	40,10	5,00
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	896,50	40,70	27,50	7,10	0,00	127,80	12,40
4	Kolacja	357,30	20,00	9,80	2,60	0,00	51,50	8,40
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	1681,00	95,60	46,40	13,60	0,00	233,30	25,70
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: 2026-06-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ziemniaki gotowane 150g , Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Klops drobiowy na parze w sosie120 M (***1, 9***), Kisiel bez cukru 250ml , Marchewka

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

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 120g M (***1, 3***),

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	876,00	39,90	13,60	3,80	0,00	157,80	18,00
3	Kolacja	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały	2138,80	94,70	37,60	9,40	0,00	371,80	32,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-06-28**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek 70 M (***7***), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Szynka drobiowa 50 ,

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Kisiel bez cukru 250ml , Surówka z marchwi,selera i jabłka-

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (***1***), pomidor 50g ,

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	387,40	29,70	8,00	2,30	0,00	52,30	6,50
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	896,50	40,70	27,50	7,10	0,00	127,80	12,40
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	415,10	22,10	10,30	2,70	0,00	63,70	10,00
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1857,00	101,80	50,20	14,60	0,00	265,30	31,10

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-06-28**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek 70 M (***7***), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie120 M (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g (***7, 9***), Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Kisiel z

Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g/szt M (***7***),

Kolacja: Polędwica drobiowa 40 M , masło śmietankowe 10g (***7***), zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

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	958,90	57,30	28,10	8,90	0,00	123,30	8,10
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	866,30	39,20	15,00	5,50	0,00	150,90	14,10
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	895,80	44,90	27,40	8,50	0,00	121,80	8,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2903,00	153,40	76,40	26,40	0,00	416,10	30,70

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,