Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Rzodkiewka M , Pasta z wędliny z ogórkiem

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Leczo z warzywami 250 M (***1, 9***), Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Kasza gryczana (gotowana) 140 . ,

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (***1, 3***), Herbata bez

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	613,00	38,50	14,50	4,90	0,00	86,20	8,10
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	775,80	31,80	31,70	8,90	0,00	96,90	12,00
4	Kolacja	526,90	27,50	12,50	4,20	0,00	80,20	8,30
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2048,60	99,40	60,90	21,50	0,00	272,90	30,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły 80g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Rzodkiewka M , Pasta z wędliny z ogórkiem

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Leczo z warzywami 250 M (***1, 9***), Kompot 250 M , Kasza gryczana (gotowana) 140 . ,

Podwieczorek: Kefir 250g (***7***),

Kolacja: szynka drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Ogórek świeży -

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	584,40	35,10	13,90	4,80	0,00	82,50	5,00
2	Obiad	775,80	31,80	31,70	8,90	0,00	96,90	12,00
3	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
4	Kolacja	568,80	25,30	12,10	4,20	0,00	92,80	6,10
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2076,00	95,60	61,40	22,40	0,00	279,00	23,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Pasta z wędliny, nat.

2. śniadanie: Soczek marchewkowy 330ml ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 3, 9***), Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Fasolka szparagowa gotowana 80

Podwieczorek: Jagodzianka M ,

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata

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	552,30	30,30	19,30	10,10	0,00	65,80	2,20
2	2.	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
3	Obiad	564,30	24,40	11,60	4,30	0,00	96,50	11,10
4	Podwieczor	210,00	4,20	5,60	0,00	0,00	35,00	0,00
5	Kolacja	482,10	23,30	14,80	8,10	0,00	65,40	2,80
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2018,20	87,80	53,10	23,40	0,00	303,90	16,40

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły 80g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Marchewka gotowana 150g (***1***),

Podwieczorek: Kefir 250g (***7***),

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), chleb zwykły 80g (***1***), Herbata 250ml , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	588,40	31,10	16,30	6,10	0,00	81,90	4,70
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	818,10	34,80	29,20	9,30	0,00	112,10	15,10
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	578,00	24,00	11,90	4,10	0,00	96,50	5,20
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2167,50	94,90	61,40	24,10	0,00	304,80	27,20

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-02**
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 , pomidor 50g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 150g (***1***), Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem 250ml M ,

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	648,70	27,00	20,00	5,60	0,00	94,10	7,80
2	Obiad	871,20	35,90	29,20	9,30	0,00	124,60	16,00
3	Kolacja	557,30	19,30	14,30	3,50	0,00	91,40	7,10
4	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Cały	2113,20	83,90	63,90	18,50	0,00	317,70	33,10
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Rzodkiewka M , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Leczo z warzywami 250 M (***1, 9***), Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Kompot 250 M ,

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	365,60	28,70	10,30	2,70	0,00	42,80	6,30
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	775,80	31,80	31,70	8,90	0,00	96,90	12,00
4	Kolacja	280,00	17,10	7,00	1,80	0,00	39,80	5,30
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	1554,40	79,20	51,10	16,90	0,00	189,10	25,80
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: 2026-07-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Marchewka gotowana 150g (***1***), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Kompot 250 M ,

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

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	594,30	28,60	15,10	4,20	0,00	88,50	4,80
2	Obiad	871,20	35,90	29,20	9,30	0,00	124,60	16,00
3	Kolacja	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2069,70	91,30	57,40	16,60	0,00	310,80	26,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Rzodkiewka M , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kasza gryczana (gotowana) 200 , Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Leczo z warzywami 250 M (***1, 9***), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: kefir 180g M (***7***),

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	411,80	30,30	10,60	2,80	0,00	52,50	7,60
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	947,80	38,10	33,30	9,20	0,00	131,60	15,00
4	Podwieczorek	25,00	1,70	1,00	0,60	0,00	2,40	0,00
5	Kolacja	371,20	18,70	12,30	3,30	0,00	49,60	6,50
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1888,80	90,50	59,30	19,30	0,00	245,60	31,30
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , sałata 15g. ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g (***7***),

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka gotowana 150g (***1***), Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem M (***1, 3***),

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Twarożek 50g

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	923,80	52,50	29,70	6,60	0,00	117,30	11,50
2	2.	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	818,10	34,80	29,20	9,30	0,00	112,10	15,10
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	894,20	52,90	24,40	4,70	0,00	121,00	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2946,30	152,30	94,20	27,00	0,00	373,50	39,00

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,