Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. (***3***), Herbata bez

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (***7***),

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszonej 120g. ,

Kolacja: Papryka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (***1, 3***), Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne 10g , Twarożek z warzywami 100 (***7***),

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	640,30	29,10	25,40	8,30	0,00	77,40	8,90
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	800,80	31,10	13,40	2,50	0,00	145,90	15,60
4	Kolacja	562,70	30,80	11,90	4,40	0,00	88,00	9,90
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2099,80	96,90	53,10	16,50	0,00	325,10	36,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 80g (***1***), Masło roślinne 10g , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. (***3***), Herbata z cukrem ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Kompot 250 M , Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowy (smażone) (***1, 3, 7***), Surówka z kapusty kiszonej 120g. ,

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

Kolacja: Twarożek z warzywami 100 (***7***), chleb zwykły 80g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne 10g , 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	671,50	25,70	24,70	8,20	0,00	88,70	5,90
2	Obiad	1168,10	24,30	30,60	4,60	0,00	207,50	18,00
3	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
4	Kolacja	554,10	27,40	11,20	4,30	0,00	89,30	6,80
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2526,70	79,00	68,60	20,50	0,00	395,10	32,90
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z jajka gotowanego 100g

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (***7, 9***), Kotlety ziemniaczane (smażone) (***1, 3***), Kompot 250 M , Jarzynka Gotowana 100g (***1, 9***),

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Twarożek z dżemem 100g. (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (***7***), Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) (***1, 7***),

Posiłek nocny: serek homogenizowany 140g ,

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	538,60	24,20	22,90	10,80	0,00	59,10	2,30
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	1110,30	25,10	33,80	3,00	0,00	187,20	21,30
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	525,80	25,30	13,60	8,00	0,00	77,10	3,00
6	Posiłek	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały	2576,10	88,30	79,70	22,20	0,00	390,60	30,60

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z jajka gotowanego 100g M (***3***), Ogórek

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) (***1, 7***), pomidor 50g , Twarożek z koperkiem 100g. (***7***),

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	625,40	26,20	20,20	6,90	0,00	86,50	5,50
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	774,00	31,40	13,40	2,50	0,00	139,10	15,60
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	611,30	32,80	11,20	4,30	0,00	98,40	7,00
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	2259,90	93,20	47,20	17,20	0,00	361,80	32,40

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Pasta z jajka gotowanego 100g M

Obiad: Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400ml (***1, 7, 9***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (***1***), zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , pomidor 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	610,80	21,60	18,90	5,10	0,00	92,00	7,10
2	Obiad	746,90	34,30	8,80	1,20	0,00	142,40	19,70
3	Kolacja	517,60	19,60	9,30	2,10	0,00	92,60	7,50
4	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Cały	1911,20	77,00	37,40	8,50	0,00	334,70	36,50
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. (***3***),

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (***7***),

Obiad: Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400ml (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot bez cukru 250 M ,

Kolacja: Twarożek z warzywami 100 (***7***), Papryka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (***1, 3***),

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	481,60	21,70	21,70	6,20	0,00	53,70	7,70
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	700,60	32,70	8,60	1,20	0,00	132,00	17,90
4	Kolacja	375,50	23,00	7,80	2,30	0,00	57,10	8,00
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	1653,80	83,30	40,50	11,00	0,00	256,60	35,80
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: 2026-07-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 17g , Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z jajka gotowanego 100g M (***3***),

Obiad: Pulpet z ryby gotowany w sosie 120 M (***1, 4***), Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana) (***9***), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (***1, 7***),

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 17g , 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	574,30	23,40	15,40	4,50	0,00	87,60	4,50
2	Obiad	794,10	32,10	16,40	2,40	0,00	135,50	11,80
3	Kolacja	475,80	21,10	5,80	1,50	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	524,30	23,40	21,70	7,10	0,00	60,40	2,50
5	Cały	2368,60	100,10	59,40	15,50	0,00	370,40	23,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. (***3***),

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (***7***),

Obiad: Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400ml (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z kapusty kiszonej

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

Kolacja: Twarożek z warzywami 100 (***7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , 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	435,40	20,10	21,30	6,20	0,00	43,90	6,50
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	700,60	32,70	8,60	1,20	0,00	132,00	17,90
4	Podwieczor	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Kolacja	375,50	23,00	7,80	2,30	0,00	57,10	8,00
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	1854,00	94,20	45,30	12,40	0,00	286,90	39,90

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (***7***),

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: kanapka z pasztetem (***1, 3***),

Kolacja: Twarożek z koperkiem 100g. (***7***), pomidor 50g , chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Polędwica drobiowa 40

Posiłek nocny: serek homogenizowany 140g ,

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	986,80	55,40	34,00	7,60	0,00	119,70	10,50
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	774,00	31,40	13,40	2,50	0,00	139,10	15,60
4	Podwieczor	567,10	17,20	26,90	5,90	0,00	66,10	3,10
5	Kolacja	942,60	61,30	24,60	4,80	0,00	124,60	11,30
6	Posiłek	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały	3475,40	178,50	106,90	22,00	0,00	469,60	40,50

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,