Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Ogórek kiszony 30 M , Papryka

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 (***1, 3, 7***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Surówka mizeria

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	576,20	28,30	13,50	5,00	0,00	89,30	8,00
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	791,60	39,60	22,30	4,60	0,00	112,80	9,00
4	Kolacja	625,40	23,00	6,80	2,80	0,00	119,60	4,80
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2101,20	96,80	45,00	13,70	0,00	338,50	24,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , Ogórek kiszony 30 M ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 (***1, 3, 7***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Surówka mizeria

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

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	538,40	26,10	13,10	4,90	0,00	82,00	5,80
2	Obiad	791,60	39,60	22,30	4,60	0,00	112,80	9,00
3	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
4	Kolacja	625,40	23,00	6,80	2,80	0,00	119,60	4,80
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2077,30	96,40	46,20	14,70	0,00	328,30	19,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-09**
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***), Polędwica sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 (***1, 3, 7***), Kompot 250 M , ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane

Podwieczorek: Arbuz 300g ,

Kolacja: bułka bagietka 50g M (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy-125 g (***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	420,60	21,10	15,10	8,60	0,00	50,80	1,30
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	874,30	41,70	26,80	4,90	0,00	122,60	11,20
4	Podwieczor	108,00	1,80	0,30	0,00	0,00	25,20	0,90
5	Kolacja	477,90	23,70	14,00	8,00	0,00	65,80	2,50
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2086,70	101,00	63,70	22,40	0,00	286,60	16,10

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 (***1, 3, 7***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Surówka mizeria z

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

Kolacja: Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***), Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Kawa zbożowa 250 M ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy-125 g (***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	519,80	25,20	12,80	4,80	0,00	78,30	4,60
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	841,60	41,20	23,70	4,20	0,00	120,70	8,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	497,80	22,30	7,20	3,10	0,00	87,40	4,50
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2115,20	104,80	53,20	14,10	0,00	313,30	18,30

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Kompot 250 M , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 (***1, 3, 7***), Buraczki gotowane

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

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	573,800	19,900	15,600	4,100	0,000	91,900	7,100
2	Obiad	951,60	43,70	26,20	4,80	0,00	141,40	11,90
3	Kolacja	515,70	19,50	9,30	2,10	0,00	92,20	7,40
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2123,10	83,30	51,30	11,00	0,00	345,40	26,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 (***1, 3, 7***), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka mizeria

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	303,60	18,10	8,60	2,50	0,00	41,50	6,20
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	791,60	39,60	22,30	4,60	0,00	112,80	9,00
4	Kolacja	434,30	14,00	2,50	0,60	0,00	89,80	3,80
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	1637,40	77,70	35,70	9,00	0,00	260,90	21,20
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: 2026-07-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 (***1, 3, 7***), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 120g (***1, 7***), Rosół z makaronem 400ml (zupa

Kolacja: bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 17g , polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***),

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	492,30	21,70	7,20	2,20	0,00	87,40	4,50
2	Obiad	931,60	43,50	26,00	4,80	0,00	136,50	11,10
3	Kolacja	475,80	21,10	5,80	1,50	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	1995,90	92,10	42,70	9,60	0,00	321,70	21,70
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 (***1, 3, 7***), Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Surówka mizeria z

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

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	361,30	20,20	9,00	2,60	0,00	53,70	7,80
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	844,70	40,80	22,40	4,60	0,00	125,30	10,00
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	434,30	14,00	2,50	0,60	0,00	89,80	3,80
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1798,20	84,30	38,20	10,30	0,00	290,30	23,80
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 (***1, 3, 7***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane

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

Kolacja: chleb zwykły 100g (***1***), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), 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	866,40	45,20	25,30	5,10	0,00	119,60	10,50
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	951,60	43,70	26,20	4,80	0,00	141,40	11,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	893,10	45,10	24,20	4,50	0,00	129,00	11,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2978,20	150,80	85,70	16,70	0,00	417,90	33,90

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,