Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twarożek z rzodkiewką 100g (***7***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Zupa krem z cieciorki 400 M (gotowana) (***1, 7, 9***), Śledź pod pierzynką 200 (***3, 4, 7***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z ogórka kiszonego z cebulą (***10***),

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 20g , Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***), Ogórek świeży - plasterki 30g 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	554,10	34,00	11,00	4,20	0,00	83,50	7,60
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	1141,90	40,00	71,70	11,50	0,00	89,80	9,70
4	Kolacja	744,70	34,40	23,30	6,50	0,00	105,50	12,80
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2526,80	113,50	108,40	23,50	0,00	291,10	32,40
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), Twarożek z rzodkiewką 100g (***7***), Pomidor 40 M ,

Obiad: Zupa krem z cieciorki 400 M (gotowana) (***1, 7, 9***), Śledź pod pierzynką 170g. (***4, 7***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z ogórka kiszonego z cebulą (***10***),

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (***7***),

Kolacja: Paprykarz z ryby 150 (***1, 4, 7, 9***), Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Ogórek

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	576,10	31,80	10,60	4,20	0,00	91,10	5,40
2	Obiad	797,60	27,80	40,10	10,50	0,00	85,80	9,20
3	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
4	Kolacja	721,70	32,20	17,90	5,00	0,00	113,10	10,60
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2310,40	99,70	72,60	21,90	0,00	328,00	27,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Twarożek z koperkiem-80 g (***7***), Herbata z cukrem 250ml M ,

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (***7***),

Obiad: Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana) (***9***), Kompot 250 M , Placki z jabłkami i cynamonem (***1, 3, 7***),

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (***7***),

Kolacja: Naleśniki z dżemem M 180 (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem 250ml M , Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***),

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	471,40	26,10	13,20	8,00	0,00	63,20	2,20
2	2. śniadanie	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	819,50	14,50	28,80	2,70	0,00	129,40	7,80
4	Podwieczorek	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	649,60	17,30	22,60	4,40	0,00	96,30	4,00
6	Posiłek nocny	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały jadłospis	2283,00	67,00	68,90	17,50	0,00	354,40	14,10
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Twarożek z koperkiem-80 g (***7***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana) (***9***), Klops z ryby gotowany w sosie 120 M (***1, 3, 4***), Kompot 250 M , Surówka wielowarzywna 150g (***9***), Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (***7***),

Kolacja: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (***1***), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Paprykarz z

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	538,10	28,10	10,50	4,10	0,00	85,60	5,50
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	797,00	39,00	15,60	2,10	0,00	131,60	13,20
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	721,70	32,20	17,90	5,00	0,00	113,10	10,60
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	2321,60	110,50	50,10	14,70	0,00	373,00	31,60

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Klops z ryby gotowany w sosie 120 M (***1, 3, 4***), Kompot 250 M , Surówka wielowarzywna 150g (***9***), Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana) (***9***), Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (***1***), Paprykarz z ryby 150 (***1, 4, 7, 9***), zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki

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	517,60	19,60	9,30	2,10	0,00	92,60	7,50
2	Obiad	797,00	39,00	15,60	2,10	0,00	131,60	13,20
3	Kolacja	666,70	26,80	15,90	3,00	0,00	109,20	10,90
4	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Cały	2017,20	87,00	41,30	7,30	0,00	341,00	33,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z rzodkiewką 100g (***7***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Śledź pod pierzynką 170g. (***4, 7***), Ziemniaki gotowane 150g , Zupa krem z cieciorki 400 M (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Sałatka z ogórka kiszonego z cebulą (***10***),

Kolacja: Chleb graham 75g (***1, 3***), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Paprykarz z ryby 150 (***1, 4, 7, 9***), Ogórek świeży - plasterki 30g 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	378,70	26,90	7,50	2,20	0,00	54,40	7,10
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	744,60	26,70	40,00	10,50	0,00	73,30	8,30
4	Kolacja	422,90	24,10	13,60	2,80	0,00	55,10	8,80
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	1632,20	82,70	63,50	16,70	0,00	195,10	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: 2026-07-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Klops z ryby gotowany w sosie 120 M (***1, 3, 4***), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. , Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana)

Kolacja: bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (***7***), Pasta z jajka gotowanego 100g M (***3***), zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną chleb zw (***1***),

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	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	797,80	39,40	18,00	2,80	0,00	127,50	15,30
3	Kolacja	636,40	23,50	22,30	9,10	0,00	87,60	4,50
4	Posiłek	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Cały	2082,70	88,10	56,10	18,80	0,00	319,50	25,70
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z rzodkiewką 100g (***7***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Zupa krem z cieciorki 400 M (gotowana) (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Śledź pod pierzynką 200 (***3, 4, 7***), Sałatka z ogórka kiszonego z cebulą (***10***),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (***7***),

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Paprykarz z ryby 150 (***1, 4, 7, 9***), Ogórek świeży - plasterki 30g 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	378,70	26,90	7,50	2,20	0,00	54,40	7,10
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	1141,90	40,00	71,70	11,50	0,00	89,80	9,70
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	480,60	26,20	14,00	2,80	0,00	67,30	10,40
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	2159,20	102,40	97,50	19,00	0,00	233,10	29,50

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Twarożek z koperkiem 100g. (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana) (***9***), Klops z ryby gotowany w sosie 120 M (***1, 3, 4***), Kompot 250 M , Surówka wielowarzywna 130 M (***9***), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (***7***),

Kolacja: chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (***7***), Paprykarz z ryby 150 (***1, 4, 7, 9***), zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Ogórek świeży -

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	935,60	53,20	27,40	8,80	0,00	124,60	11,30
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	836,00	38,00	22,70	2,60	0,00	126,30	13,10
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	1034,10	52,20	33,90	9,40	0,00	136,90	14,40
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	2963,70	152,70	88,40	23,30	0,00	409,40	40,90

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,