Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), Papryka

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (***1***), Ryż brązowy gotowany 150 M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Barszcz biały z ziemniakami. Zupa

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), pomidor 50g , Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 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	505,60	26,60	13,90	5,10	0,00	72,30	7,50
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	894,60	35,90	18,70	3,30	0,00	155,10	19,00
4	Kolacja	637,20	42,20	14,30	5,10	0,00	89,30	8,70
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2206,40	109,00	50,60	18,00	0,00	327,90	35,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), sałata 15g. , Papryka

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 (***1, 7, 9***), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Kompot 250 M , Ryż brązowy gotowany 150 M , Marchewka z

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Pomidor 40 M , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 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	527,60	24,40	13,50	5,10	0,00	79,90	5,30
2	Obiad	914,60	36,10	18,90	3,30	0,00	160,00	19,80
3	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
4	Kolacja	634,80	39,90	11,40	4,30	0,00	96,50	6,40
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2294,00	113,60	51,80	13,90	0,00	359,50	31,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 40M , sałata 15g. , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), Ogórek

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Kalafior gotowany

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Pomidor 40 M , bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml

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	358,10	20,30	8,40	4,10	0,00	51,20	1,50
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	871,50	34,80	20,40	3,70	0,00	145,70	16,40
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	466,60	29,70	9,20	4,20	0,00	67,90	3,10
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	1984,20	97,70	45,70	12,90	0,00	307,10	21,30

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), sałata 15g. , Ogórek świeży -

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka z

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Pomidor 40 M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa , Twaróg

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	506,90	22,30	12,50	4,80	0,00	78,70	4,80
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	906,30	36,00	18,10	3,10	0,00	159,10	18,40
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	631,60	37,20	12,40	4,40	0,00	96,00	6,40
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2343,70	109,10	51,30	13,40	0,00	377,00	29,60

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (***1***),

Kolacja: chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Pomidor 40 M , Jajko gotowane 65g

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	560,90	17,10	15,30	4,00	0,00	92,30	7,30
2	Obiad	959,40	37,20	18,20	3,10	0,00	171,60	19,40
3	Kolacja	700,70	32,00	24,00	6,50	0,00	92,80	7,40
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2317,00	91,90	61,20	14,70	0,00	367,40	35,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 (***1, 7, 9***), Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (***1***), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Ryż brązowy

Kolacja: Pomidor 40 M , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 40g M (***7***),

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	281,90	16,80	6,50	2,00	0,00	41,90	6,00
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	914,60	36,10	18,90	3,30	0,00	160,00	19,80
4	Kolacja	322,60	25,10	7,20	2,00	0,00	42,00	5,60
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	1688,00	82,40	36,40	11,70	0,00	255,00	31,50
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: 2026-07-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie pom. na parze 120 (***1, 3, 9***), Buraczki gotowane 150g (***1, 7***), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa makaronowa gotowana (***1, 3, 9***), Kompot bez cukru

Kolacja: Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M , bułka bagietka 100g M (***1***), zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 65g (***3***),

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	521,10	20,60	10,90	2,80	0,00	87,50	4,50
2	Obiad	740,60	32,30	12,50	3,40	0,00	131,70	14,70
3	Kolacja	638,90	31,60	19,00	5,00	0,00	87,60	4,50
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	1996,80	90,20	46,10	12,30	0,00	317,40	25,20
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (***1***), Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 (***1, 7, 9***), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Ryż

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

Kolacja: Pomidor 40 M , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 80g (***1, 3***), Twaróg krojony 40g M (***7***),

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	304,40	16,80	9,00	2,70	0,00	41,90	6,00
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	914,60	36,10	18,90	3,30	0,00	160,00	19,80
4	Podwieczor	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	339,10	25,70	8,60	2,60	0,00	42,50	5,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1823,10	88,70	43,90	14,20	0,00	266,30	33,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka z

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

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

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	895,10	44,30	28,70	9,20	0,00	120,10	10,70
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	906,30	36,00	18,10	3,10	0,00	159,10	18,40
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	1045,00	59,40	37,20	11,50	0,00	122,40	8,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	3160,40	153,10	93,70	28,30	0,00	426,80	37,60

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,