Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-01**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , sałata ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Surówka Colesław (***3, 10***), Zupa jarzynowa (gotowana) . (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Kotlet napoleoński (***1, 3***),

Kolacja: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez cukru , Pasta z wędliny z warzywami , Ogórek świeży - plasterki ,

Posiłek nocny: Serek wiejski ,

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	26,90	11,30	4,00	0,00	77,80	7,10
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	972,60	35,90	32,50	4,70	0,00	142,20	15,90
4	Kolacja	595,00	34,30	22,50	7,80	0,00	67,40	7,20
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2206,30	98,70	68,30	20,00	0,00	296,90	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: **2026-08-01**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , sałata ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) . (***1***), Kotlet pożarski (smażony) (***1***), Kompot , Surówka Colesław (***3, 10***), Ziemniaki gotowane ,

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

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki ,

Posiłek nocny: Serek wiejski ,

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	497,00	23,50	10,60	3,90	0,00	79,10	4,10
2	Obiad	1074,50	38,90	39,50	5,70	0,00	148,20	15,10
3	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
4	Kolacja	538,80	30,80	16,90	6,30	0,00	68,10	4,10
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2359,40	101,70	76,50	21,50	0,00	310,40	25,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-01**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , sałata ,

2. śniadanie: Biszkopty 40g (***1, 3***),

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) . (***1, 7***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Kotlet napoleoński (***1, 3***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Sok owocowy ,

Kolacja: Twarożek z cukrem 50 M (***7***), Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , szynka drobiowa ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (***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	597,40	26,80	14,30	8,00	0,00	91,90	2,50
2	2.	154,00	3,20	1,60	0,00	0,00	31,20	0,00
3	Obiad	845,10	39,00	24,00	3,90	0,00	124,60	13,50
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	612,80	34,80	15,10	8,40	0,00	85,40	2,00
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	2351,30	108,20	57,20	21,60	0,00	359,30	18,10

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-01**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , sałata ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kotlet napoleoński (***1, 3***), Kompot , Zupa jarzynowa (gotowana) . (***1***), Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Ziemniaki gotowane ,

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

Kolacja: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb zwykły (***1***), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,

Posiłek nocny: Serek wiejski ,

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	547,60	24,70	10,80	4,00	0,00	90,40	4,90
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	916,00	36,00	27,10	4,30	0,00	138,80	14,20
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	585,20	31,80	17,10	6,40	0,00	78,50	4,80
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2333,90	102,50	65,00	20,40	0,00	330,20	27,80

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-01**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), polędwica drobiowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem , sałata ,

Obiad: Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot , Kotlet napoleoński (***1, 3***), Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Ziemniaki gotowane ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem 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	555,50	19,30	14,30	3,50	0,00	91,00	7,10
2	Obiad	888,90	38,80	22,50	3,10	0,00	142,20	18,20
3	Kolacja	643,40	26,80	19,90	5,60	0,00	92,90	7,40
4	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Cały	2240,00	93,40	64,50	14,50	0,00	339,00	34,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-01**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Szynka konserwowa , sałata , polędwica drobiowa

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (***1, 7, 9***), Kotlet napoleoński (***1, 3***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka Colesław (***3, 10***),

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki ,

Posiłek nocny: Serek wiejski ,

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	337,20	26,70	9,00	2,70	0,00	39,90	5,30
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	850,60	36,50	27,70	3,50	0,00	123,30	17,70
4	Kolacja	366,10	24,50	12,60	4,00	0,00	41,40	5,60
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	1686,90	89,40	51,50	13,50	0,00	214,10	30,80
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: 2026-08-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru ,

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana , Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 3, 9***), Kompot ,

Kolacja: Masło roślinne , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , bułka bagietka (***1***), zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata bez cukru ,

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem 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	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	674,60	25,90	10,90	3,00	0,00	127,50	17,30
3	Kolacja	594,30	28,60	15,10	4,20	0,00	88,50	4,80
4	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Cały	1929,20	84,00	43,20	11,50	0,00	315,80	28,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-01**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , sałata , Masło roślinne

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kotlet napoleoński (***1, 3***), Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka Colesław (***3, 10***),

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

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki ,

Posiłek nocny: Serek wiejski ,

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	323,20	17,10	12,00	3,30	0,00	39,40	5,30
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	892,50	37,60	27,80	3,50	0,00	133,10	18,90
4	Podwieczorek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	366,10	24,50	12,60	4,00	0,00	41,40	5,60
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1867,00	89,20	62,30	16,40	0,00	236,30	33,80
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-01**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , sałata ,

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

Obiad: Kotlet napoleoński (***1, 3***), Zupa jarzynowa (gotowana) . (***1***), Kompot jabłkowy-250 ml , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana (***1***),

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

Kolacja: Masło roślinne , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Twarożek z cukrem 50 M (***7***), Ogórek

Posiłek nocny: Serek wiejski ,

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	848,10	44,60	24,00	4,40	0,00	118,70	10,50
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	926,00	36,00	27,20	4,30	0,00	141,20	14,60
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	1007,50	62,10	30,00	6,80	0,00	127,60	10,80
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	3102,70	155,50	92,60	22,40	0,00	411,60	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,