Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (***3***),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kasza gryczana (gotowana) , Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot ,

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , pomidor , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	584,70	36,70	20,30	6,90	0,00	66,70	5,50
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	911,50	50,90	20,00	5,20	0,00	139,80	15,90
4	Kolacja	547,50	26,70	12,80	4,80	0,00	85,40	7,80
5	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały	2129,70	119,20	55,50	18,20	0,00	304,10	31,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (***3***),

Obiad: Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot , Kasza gryczana (gotowana) ,

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

Kolacja: Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , pomidor , Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	684,40	36,50	20,30	6,90	0,00	91,40	4,80
2	Obiad	808,30	47,10	19,10	5,10	0,00	119,00	14,10
3	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
4	Kolacja	569,50	24,50	12,40	4,70	0,00	93,00	5,60
5	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały	2184,20	115,80	55,80	19,10	0,00	317,30	24,50
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Jajko gotowane (***3***), Ogórek świeży -

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (***1, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane ,

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

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (***1***), masło śmietankowe (***7***),

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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	597,70	34,60	23,00	10,80	0,00	64,00	1,60
2	2.	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	732,30	43,10	20,90	3,50	0,00	100,10	13,70
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	754,50	22,80	32,60	14,20	0,00	93,80	2,70
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2381,30	107,40	80,50	30,70	0,00	317,40	19,50

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Jajko gotowane (***3***), Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Ryż gotowany na sypko , Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (***1, 9***), Kompot ,

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

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , pomidor , Szynka konserwowa ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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	684,40	36,50	20,30	6,90	0,00	91,40	4,80
2	2.	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	887,60	45,00	26,20	3,90	0,00	124,60	13,00
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	567,70	24,40	12,40	4,70	0,00	92,50	5,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2329,60	110,90	61,20	16,80	0,00	346,70	24,60

Jadłospis dla diety: **Ławtostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), polędwica drobiowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Jajko gotowane (***3***), Ogórek świeży - plasterki ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Ryż gotowany na sypko , Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (***1, 9***), Kompot ,

Kolacja: Szynka konserwowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , pomidor ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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	652,30	31,80	19,00	5,00	0,00	92,00	7,10
2	Obiad	887,60	45,00	26,20	3,90	0,00	124,60	13,00
3	Kolacja	530,60	19,00	10,80	2,80	0,00	93,10	7,50
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2152,40	96,00	56,20	11,80	0,00	329,70	27,50
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (***3***),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot ,

Kolacja: Herbata bez cukru , polędwica drobiowa , pomidor , Chleb graham (***1, 3***), Masło

Posiłek nocny: Kefir (***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	466,20	31,20	17,00	4,90	0,00	50,20	6,50
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	739,50	44,60	18,50	4,90	0,00	105,20	12,90
4	Kolacja	333,30	19,10	7,40	1,90	0,00	51,20	7,30
5	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały	1625,00	99,90	45,30	13,10	0,00	218,80	28,90
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: 2026-08-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , Jajko gotowane (***3***),

Obiad: Ziemniaki gotowane , Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (***1, 9***), Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot ,

Kolacja: Masło roślinne , Szynka konserwowa , bułka bagietka (***1***), zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata bez cukru

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną (***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	648,10	33,60	19,10	5,00	0,00	87,60	4,50
2	Obiad	814,00	44,90	21,00	3,50	0,00	119,40	15,20
3	Kolacja	521,10	20,60	10,90	2,80	0,00	87,50	4,50
4	Posiłek nocny	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały jadłospis	2229,80	111,70	56,10	12,80	0,00	334,50	29,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , Jajko gotowane (***3***), Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot ,

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

Kolacja: Herbata bez cukru , Szynka konserwowa , Chleb graham (***1, 3***), pomidor , Masło roślinne ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	466,20	31,20	17,00	4,90	0,00	50,20	6,50
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	911,50	50,90	20,00	5,20	0,00	139,80	15,90
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	346,30	18,50	8,90	2,70	0,00	51,70	7,30
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	1882,00	109,90	50,30	15,30	0,00	263,20	31,90
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Jajko gotowane (***3***), Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (***1, 9***), Kompot , Ryż gotowany na sypko ,

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

Kolacja: masło śmietankowe (***7***), Szynka konserwowa , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , pomidor ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	1019,70	57,20	36,90	11,50	0,00	119,80	10,50
2	2.	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	887,60	45,00	26,20	3,90	0,00	124,60	13,00
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	898,00	44,40	28,70	9,20	0,00	120,90	10,90
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	2963,20	154,70	96,00	27,10	0,00	388,10	35,90

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,