Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-05**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Zupa królewska (***1, 7, 9***), Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Kompot bez cukru , Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem , Ryż brązowy z

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	621,30	39,30	21,60	7,30	0,00	70,80	6,80
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	637,40	33,50	9,60	2,00	0,00	111,00	12,90
4	Kolacja	691,50	39,90	21,00	6,90	0,00	89,90	10,40
5	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
6	Cały	2107,10	117,00	55,90	20,60	0,00	280,00	30,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-05**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa królewska (***1, 7, 9***), Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

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

Kolacja: Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem (***9***),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	643,30	37,10	21,20	7,20	0,00	78,50	4,60
2	Obiad	657,40	33,70	9,70	2,00	0,00	115,90	13,70
3	Podwieczorek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
4	Kolacja	691,50	39,90	21,00	6,90	0,00	89,90	10,40
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	2114,10	118,40	55,90	18,50	0,00	298,10	28,70
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-05**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem , Pomidor , Jajko gotowane (***3***),

2. śniadanie: Sok owocowy ,

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem , bułka bagietka (***1***), polędwica drobiowa , masło śmietankowe (***7***), pomidor ,

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy ,

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	550,80	33,20	23,80	11,10	0,00	51,80	1,60
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	661,20	32,60	11,90	3,70	0,00	112,70	13,10
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	582,00	26,20	14,20	8,00	0,00	88,50	3,60
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-05**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (***3***),

2. śniadanie: Sok owocowy ,

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Kompot , Surówka z pomidora i ogórka z olejem , Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (***9***),

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	620,80	37,10	18,70	6,50	0,00	78,50	4,60
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	688,90	31,30	14,20	3,30	0,00	115,10	11,80
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	697,30	39,40	19,90	6,60	0,00	92,40	6,40
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-05**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

Kolacja: Herbata z cukrem , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (***9***),

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy ,

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	688,90	31,30	14,20	3,30	0,00	115,10	11,80
3	Kolacja	682,70	34,80	18,50	4,70	0,00	97,90	7,90
4	Posiłek nocny	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
5	Cały jadłospis	2172,40	100,00	52,00	13,00	0,00	338,10	26,80
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-05**
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: Serek wiejski ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Surówka z pomidora i ogórka z olejem , Zupa królewska (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot bez cukru ,

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem (***9***), Herbata bez cukru ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	420,00	29,60	16,70	4,80	0,00	40,40	5,30
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	584,40	32,40	9,50	2,00	0,00	98,50	12,00
4	Kolacja	512,80	32,50	17,30	4,80	0,00	61,20	9,20
5	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
6	Cały	1674,20	98,70	47,20	16,10	0,00	208,40	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: 2026-08-05
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***), Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana ,

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

Posiłek nocny: Kisiel owoc. z sokiem SOP ,

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	699,20	32,50	11,80	3,70	0,00	124,90	17,60
3	Kolacja	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	125,50	0,10	0,00	0,00	0,00	31,30	0,10
5	Cały	1841,00	74,80	30,70	7,80	0,00	330,10	26,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-05**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Zupa królewska (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot bez cukru , Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

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

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem (***9***), Herbata bez cukru ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	637,40	33,50	9,60	2,00	0,00	111,00	12,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	512,80	32,50	17,30	4,80	0,00	61,20	9,20
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	1823,40	105,00	49,60	17,40	0,00	235,30	28,70

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-05**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Ryż ugotowany z warzywami i

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	989,90	57,10	33,70	7,40	0,00	119,70	10,50
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	688,90	31,30	14,20	3,30	0,00	115,10	11,80
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	1020,40	60,10	33,20	7,10	0,00	125,60	11,30
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	2980,50	153,10	84,90	22,30	0,00	399,70	34,30

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,