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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Papryka , Szynka konserwowa ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kompot , Ryż brązowy gotowany , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne , Pasztet drobiowy (***1***), Ogórek kiszony ,

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	509,30	26,80	13,60	5,00	0,00	73,80	7,80
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	942,70	48,50	34,70	6,40	0,00	115,10	11,50
4	Kolacja	644,90	25,80	25,10	7,40	0,00	81,90	8,00
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	2268,80	101,70	75,70	22,20	0,00	291,00	30,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa , Papryka , Jabłko ,

Obiad: Ziemniaki gotowane , Kompot , Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kotlet schabowy (smażony) (***1, 3***), Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne , chleb zwykły (***1***), Ogórek kiszony , Pasztet drobiowy (***1***),

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	563,80	25,20	11,30	4,30	0,00	94,60	8,60
2	Obiad	921,20	53,00	34,80	6,60	0,00	103,20	7,80
3	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
4	Kolacja	646,90	23,60	24,70	7,40	0,00	84,50	5,80
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	2264,90	103,40	72,90	21,70	0,00	291,90	24,40
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Szynka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem , Jabłko ,

2. śniadanie: Gruszka ,

Obiad: ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony (***1, 3***), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Podwieczorek: herbatniki (***1, 7***),

Kolacja: bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***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	507,90	22,80	16,30	8,90	0,00	69,90	4,60
2	2. śniadanie	87,00	0,90	0,30	0,10	0,00	21,60	3,10
3	Obiad	784,00	48,60	20,70	3,90	0,00	106,60	11,00
4	Podwieczorek	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	435,90	21,70	13,30	7,80	0,00	57,60	2,10
6	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały jadłospis	1966,70	95,60	52,60	20,90	0,00	288,00	21,00

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Ziemniaki gotowane , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Masło roślinne , Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Pasztet drobiowy (***1***), 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	519,60	24,20	13,00	5,00	0,00	79,10	4,90
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	875,50	48,20	28,60	5,80	0,00	111,30	9,30
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	616,90	22,30	24,50	7,30	0,00	78,50	5,00
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	2220,00	96,80	68,70	21,50	0,00	296,70	24,40

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

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Sałatka wiosenna z olejem ,

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Pasztet drobiowy (***1***), Ogórek świeży - plasterki ,

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	603,70	19,50	11,40	2,90	0,00	110,80	10,40
2	Obiad	888,60	43,70	36,30	5,20	0,00	101,60	9,10
3	Kolacja	652,90	18,90	23,40	5,50	0,00	95,30	7,30
4	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały jadłospis	2227,10	82,30	71,20	13,60	0,00	327,80	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: **2026-08-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Ryż brązowy gotowany , Kompot , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

Kolacja: Herbata bez cukru , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Pasztet drobiowy (***1***), Ogórek kiszony ,

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	296,40	16,70	8,60	2,60	0,00	41,00	6,00
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	830,70	47,10	29,30	6,00	0,00	99,70	9,80
4	Kolacja	346,30	13,10	16,10	4,10	0,00	39,70	5,10
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	1645,40	77,40	56,30	16,00	0,00	200,60	23,90
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: 2026-08-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Szynka konserwowa , Herbata bez cukru ,

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Kolacja: bułka bagietka (***1***), Herbata bez cukru , masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***),

Posiłek nocny: kanapka z szynką (***1, 3, 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	550,90	20,60	14,10	6,80	0,00	87,50	4,50
2	Obiad	866,50	45,70	29,00	5,30	0,00	111,10	10,80
3	Kolacja	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek nocny	524,30	23,40	21,70	7,10	0,00	60,40	2,50
5	Cały jadłospis	2479,70	111,00	77,50	25,30	0,00	346,10	22,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Ryż brązowy gotowany , Kompot , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Ogórek kiszony , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pasztet drobiowy (***1***),

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	354,20	18,70	9,10	2,70	0,00	53,20	7,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	830,70	47,10	29,30	6,00	0,00	99,70	9,80
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	466,20	18,40	21,40	5,40	0,00	53,20	6,80
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1859,10	86,40	62,50	17,50	0,00	233,80	29,40
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), masło śmietankowe (***7***), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Jabłko , Twaróg krojony (***7***),

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

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

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

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), Pasztet drobiowy (***1***), zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), 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	1027,90	56,80	29,30	9,30	0,00	141,00	13,80
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	875,50	48,20	28,60	5,80	0,00	111,30	9,30
4	Podwieczorek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	1020,30	44,30	41,30	11,90	0,00	123,10	10,70
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	3232,80	162,00	110,60	33,80	0,00	396,50	35,60

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,