Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

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

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka pieczone , Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Kolacja: Rzodkiewka M , pomidor , Herbata bez cukru , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), sałata ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

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	461,30	25,20	10,90	4,00	0,00	68,50	5,80
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	1000,20	52,00	50,20	11,90	0,00	91,20	12,10
4	Kolacja	482,30	25,70	12,10	4,60	0,00	71,00	6,70
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2051,70	108,90	75,60	21,80	0,00	247,50	26,70
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka pieczone , Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej , Ziemniaki gotowane ,

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

Kolacja: Rzodkiewka M , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata , polędwica sopocka , sałata , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

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	498,80	23,50	10,60	3,90	0,00	79,60	4,00
2	Obiad	1000,20	52,00	50,20	11,90	0,00	91,20	12,10
3	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
4	Kolacja	570,10	23,50	11,70	4,50	0,00	95,00	4,30
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2155,10	104,00	74,90	21,70	0,00	278,10	22,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-09**
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 , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Banan ,

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka gotowane , Kompot , Marchewka gotowana (***1***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pomidor , masło śmietankowe 17g , bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem ,

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	462,70	22,70	13,60	7,90	0,00	63,50	1,60
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	765,60	35,40	30,00	9,50	0,00	95,60	13,60
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	403,00	20,60	7,50	3,80	0,00	64,50	1,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	1953,80	80,20	51,70	21,30	0,00	302,70	19,50

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-09**
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 , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Banan ,

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka gotowane , Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej , Ziemniaki gotowane ,

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

Kolacja: Herbata , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), sałata , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

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	498,80	23,50	10,60	3,90	0,00	79,60	4,00
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	751,20	35,20	30,00	8,40	0,00	91,20	12,10
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	619,00	24,60	11,90	4,50	0,00	105,80	4,90
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	2071,30	89,50	55,30	18,30	0,00	317,10	25,30

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka gotowane , Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Kolacja: Herbata , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , sałata , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***),

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	643,40	26,80	19,90	5,60	0,00	92,90	7,40
2	Obiad	875,50	38,50	26,80	6,30	0,00	127,50	14,50
3	Kolacja	586,80	19,90	10,60	2,70	0,00	106,40	7,10
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2187,70	85,40	57,50	14,70	0,00	346,90	29,10
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

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

Obiad: Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka pieczone , Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Kolacja: Rzodkiewka M , polędwica sopocka , Herbata bez cukru , Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), sałata

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

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	280,00	17,10	7,00	1,80	0,00	39,80	5,30
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	918,20	45,10	36,80	8,10	0,00	108,30	13,00
4	Kolacja	284,90	17,30	8,30	2,50	0,00	37,90	5,30
5	Posiłek nocny	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały jadłospis	1591,10	85,40	54,40	13,70	0,00	202,70	25,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr.tłuszczu(watrobowa,trzustkowa)
na dzień: 2026-08-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata bez cukru ,

Obiad: Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Udko gotowane w rosole 100g , Kompot , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana (***1***),

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

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	624,10	28,60	18,30	8,20	0,00	88,60	4,80
2	Obiad	918,60	39,30	26,80	7,50	0,00	138,70	16,60
3	Kolacja	554,40	21,80	14,00	6,70	0,00	87,50	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały	2343,60	102,40	64,30	23,90	0,00	354,80	31,30
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

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

Obiad: Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka pieczone , Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej ,

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

Kolacja: Rzodkiewka M , Masło roślinne 20g , polędwica sopocka , sałata , Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez cukru

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

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	280,00	17,10	7,00	1,80	0,00	39,80	5,30
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	1071,40	54,20	46,90	9,90	0,00	115,00	13,60
4	Podwieczorek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	387,70	19,40	13,70	4,00	0,00	50,00	6,90
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały jadłospis	1897,10	99,90	72,00	18,20	0,00	226,40	27,90
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), masło śmietankowe (***7***), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

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

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka gotowane , Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata , masło śmietankowe (***7***), polędwica sopocka , pomidor , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***),

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	965,90	52,10	32,90	10,60	0,00	120,70	10,80
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	804,30	36,40	30,10	8,40	0,00	103,70	13,10
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	961,40	45,50	28,60	9,10	0,00	135,80	10,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	3009,50	138,70	93,90	29,40	0,00	420,30	35,20

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,