Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pasta z wędliny z warzywami , pomidor ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa krem z cieciorki (gotowana) (***1, 7, 9***), Bigos (***1***), Kompot , Ziemniaki 250g ,

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne , Szynkowa , 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	628,00	33,10	22,80	7,80	0,00	76,30	7,50
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	896,60	29,20	39,70	5,70	0,00	112,90	14,70
4	Kolacja	487,10	24,70	10,70	3,90	0,00	75,00	6,80
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2183,70	87,70	75,60	20,80	0,00	284,30	32,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 5 g , Pasta z wędliny z warzywami , Herbata z cukrem , pomidor , Jabłko ,

Obiad: Bigos (***1***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Zupa krem z cieciorki (gotowana) (***1, 7, 9***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne , chleb zwykły (***1***), Ogórek świeży - plasterki , Szynkowa , Herbata ,

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	760,30	33,60	21,00	7,10	0,00	114,20	9,90
2	Obiad	823,60	27,90	39,50	5,70	0,00	95,50	12,90
3	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
4	Kolacja	538,10	23,10	10,40	3,90	0,00	89,70	4,70
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2254,90	86,20	73,00	20,10	0,00	309,00	29,70
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Pasta z wędliny , pomidor , Herbata z cukrem ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa ziemniaczana gotowana krem (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Klops drobiowy w sosie (***1, 3***), Jarzynka Gotowana 100g (***1, 9***),

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane ,

Kolacja: bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), Szynkowa , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Ogórek świeży - plasterki ,

Posiłek nocny: Sok owocowy ,

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	592,60	30,70	23,00	11,00	0,00	67,50	3,20
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	899,60	47,30	17,60	4,80	0,00	144,40	15,80
4	Podwieczor	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
5	Kolacja	442,10	22,30	13,30	7,80	0,00	58,60	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa ziemniaczana gotowana krem (***1, 7, 9***), Kompot , Klops drobiowy w sosie (***1, 3***), Ziemniaki gotowane , Surówka z warzyw mieszanych. (***9, 10***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Masło roślinne , Herbata , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Szynkowa , 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	660,30	33,00	17,90	6,40	0,00	95,50	6,90
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	850,60	46,30	21,30	2,70	0,00	124,00	13,90
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	538,10	23,10	10,40	3,90	0,00	89,70	4,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa ziemniaczana gotowana krem (***1, 7, 9***), Klops drobiowy w sosie (***1, 3***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z warzyw mieszanych. (***9, 10***),

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Szynkowa , Ogórek świeży - plasterki ,

Posiłek nocny: Sok owocowy ,

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	602,00	20,50	11,20	2,70	0,00	109,60	10,10
2	Obiad	903,70	47,40	21,40	2,70	0,00	136,50	14,90
3	Kolacja	501,60	18,80	9,10	2,00	0,00	89,00	6,80
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2089,30	86,90	41,90	7,40	0,00	355,00	31,80
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pasta z wędliny z warzywami , pomidor

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa krem z cieciorki (gotowana) (***1, 7, 9***), Bigos (***1***), Ziemniaki gotowane , Kompot ,

Kolacja: Herbata bez cukru , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Szynkowa , Ogórek świeży - plastrzki

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	465,20	26,40	18,10	5,50	0,00	52,80	7,40
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	598,80	22,10	25,20	6,20	0,00	77,40	13,10
4	Kolacja	328,20	19,10	7,30	1,90	0,00	49,70	6,50
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	1564,20	68,30	52,90	17,00	0,00	200,10	30,00
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: 2026-08-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Klops drobiowy w sosie (***1, 3***), Zupa ziemniaczana gotowana krem (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana (***1***),

Kolacja: bułka bagietka (***1***), Herbata bez cukru , masło śmietankowe (***7***), Szynkowa , 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	554,40	21,80	14,00	6,70	0,00	87,50	4,50
2	Obiad	930,90	47,60	21,20	3,80	0,00	144,30	16,20
3	Kolacja	539,90	21,60	12,70	6,10	0,00	87,10	4,50
4	Posiłek	524,30	23,40	21,70	7,10	0,00	60,40	2,50
5	Cały	2549,50	114,40	69,70	23,70	0,00	379,30	27,70
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pasta z wędliny z warzywami , pomidor

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Bigos (***1***), Zupa krem z cieciorki (gotowana) (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem i pomidorem (***1, 3***),

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Szynka wieprzowa

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	465,20	26,40	18,10	5,50	0,00	52,80	7,40
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	651,90	23,20	25,30	6,20	0,00	89,90	14,00
4	Podwieczorek	281,80	16,80	13,10	3,90	0,00	25,80	3,40
5	Kolacja	328,20	19,10	7,30	1,90	0,00	49,70	6,50
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1899,10	86,20	66,00	20,90	0,00	238,30	34,40
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-10**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa ziemniaczana gotowana krem (***1, 7, 9***), Klops drobiowy w sosie (***1, 3***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z warzyw mieszanych. (***9, 10***),

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

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), Szynkowa , 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	968,20	59,30	29,00	9,30	0,00	122,90	10,80
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	903,70	47,40	21,40	2,70	0,00	136,50	14,90
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	881,70	45,10	27,20	8,50	0,00	119,30	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00

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,