Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

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

Obiad: Żurek (***1, 7, 9***), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym (***1, 3, 7***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Sałatka wiosenna z olejem ,

Kolacja: Rzodkiewka M , pomidor , Herbata , 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	527,40	26,90	11,30	4,00	0,00	83,20	7,10
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	959,90	33,80	32,30	6,00	0,00	139,70	13,00
4	Kolacja	608,30	27,40	12,50	4,60	0,00	100,70	8,00
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2203,60	93,90	58,40	16,00	0,00	340,40	30,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-11**
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: Żurek (***1, 7, 9***), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym (***1, 3, 7***), Kompot , Sałatka wiosenna z olejem , 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	549,40	24,70	10,80	4,00	0,00	90,80	4,90
2	Obiad	959,90	33,80	32,30	6,00	0,00	139,70	13,00
3	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
4	Kolacja	620,80	24,70	12,00	4,60	0,00	106,20	5,20
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2216,10	88,20	57,50	15,80	0,00	349,10	25,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-11**
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 ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (***1, 3, 7***), 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	891,70	30,70	32,80	4,50	0,00	125,40	13,20
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	2079,90	75,50	54,40	16,30	0,00	332,50	19,10

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-11**
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 ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (***1, 3, 7***), Kompot , Sałatka wiosenna z olejem , Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

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

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	549,40	24,70	10,80	4,00	0,00	90,80	4,90
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	875,60	29,30	37,50	3,70	0,00	109,90	8,70
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	619,00	24,60	11,90	4,50	0,00	105,80	4,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2366,40	80,10	60,90	12,40	0,00	385,60	20,90

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Ogórek świeży - plasterki ,

Obiad: Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (***1, 3, 7***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Sałatka wiosenna z olejem ,

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

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	557,30	19,30	14,30	3,50	0,00	91,40	7,10
2	Obiad	928,70	30,40	37,50	3,70	0,00	122,40	9,70
3	Kolacja	586,80	19,90	10,60	2,70	0,00	106,40	7,10
4	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały jadłospis	2154,80	69,90	62,60	9,90	0,00	340,20	23,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-11**
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: Żurek (***1, 7, 9***), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym (***1, 3, 7***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Sałatka wiosenna z olejem ,

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	931,20	33,10	32,30	6,00	0,00	132,90	12,50
4	Kolacja	296,50	17,80	8,40	2,50	0,00	40,30	5,60
5	Posiłek nocny	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały jadłospis	1615,70	73,90	50,00	11,60	0,00	229,80	25,50
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: 2026-08-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (***1, 3, 7***), 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	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	944,80	31,90	32,80	4,50	0,00	137,90	14,20
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	2283,60	87,50	64,70	18,80	0,00	352,50	28,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-11**
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: Żurek (***1, 7, 9***), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym (***1, 3, 7***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Sałatka wiosenna z olejem ,

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	326,20	18,70	7,30	1,90	0,00	49,60	6,50
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	959,90	33,80	32,30	6,00	0,00	139,70	13,00
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	1831,80	81,20	57,70	14,40	0,00	260,80	28,60
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-11**
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 , Ogórek świeży - plasterki ,

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

Obiad: Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (***1, 3, 7***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Sałatka wiosenna z olejem ,

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

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	879,70	44,70	27,20	8,50	0,00	119,20	10,50
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	928,70	30,40	37,50	3,70	0,00	122,40	9,70
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
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	2973,70	128,50	97,60	23,70	0,00	411,20	31,10

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,