Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-12**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Polędwica miodowa , sałata , Twaróg krojony (***7***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot , Ryż brązowy gotowany

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez cukru , 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	535,90	39,30	12,50	4,30	0,00	70,10	6,70
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	1030,20	46,30	28,00	6,50	0,00	158,40	20,20
4	Kolacja	429,10	24,40	10,60	3,90	0,00	61,20	6,20
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	2167,20	110,60	53,30	18,10	0,00	309,80	36,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-12**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Polędwica miodowa , Herbata z cukrem , sałata , Twaróg krojony (***7***), Jabłko ,

Obiad: Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany , Kompot , Zupa [illegible]

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	660,00	38,50	12,80	4,40	0,00	101,70	8,30
2	Obiad	840,20	42,70	24,50	5,50	0,00	120,00	15,80
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	2171,30	105,90	49,80	17,20	0,00	321,00	31,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-12**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Polędwica miodowa , sałata , Herbata z cukrem , Twaróg krojony (***7***), Dżem ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 9***),

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

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	539,00	27,30	14,90	8,10	0,00	75,60	3,10
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	651,50	32,60	10,40	2,80	0,00	112,80	11,50
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
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
7	Cały	1859,40	84,40	41,20	19,10	0,00	297,50	20,10

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-12**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Polędwica miodowa , Herbata z cukrem , sałata , Twaróg krojony (***7***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Kompot , Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Ryż gotowany na sypko

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	585,00	37,90	12,20	4,30	0,00	83,60	5,30
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	958,50	43,90	29,10	5,70	0,00	136,80	13,20
4	Podwieczorek	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 nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	2289,60	107,00	54,30	17,40	0,00	337,80	28,40

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-12**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot , Ryż

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata , 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	585,50	19,90	9,90	2,10	0,00	109,10	10,10
2	Obiad	958,50	43,90	29,10	5,70	0,00	136,80	13,20
3	Kolacja	523,50	18,50	9,00	2,00	0,00	95,20	6,20
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2149,50	82,50	48,10	9,90	0,00	361,20	29,50
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-12**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Polędwica miodowa , sałata , Twaróg kraiony (***7***)

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany , 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	393,00	32,60	7,70	2,10	0,00	51,60	6,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	773,20	41,30	24,10	5,40	0,00	104,60	14,10
4	Kolacja	270,40	17,00	6,90	1,80	0,00	37,50	5,00
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	1608,60	91,50	41,00	12,70	0,00	213,80	28,60
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: 2026-08-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane

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	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	831,90	42,70	23,80	5,30	0,00	119,10	14,40
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 jadłospis	2434,00	108,90	70,80	24,60	0,00	353,60	25,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-12**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Polędwica miodowa , sałata , Twaróg kraiony (***7***)

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany , Kompot

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

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

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	393,00	32,60	7,70	2,10	0,00	51,60	6,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	952,20	44,20	29,90	6,00	0,00	135,30	17,60
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
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	1881,40	98,10	47,60	13,40	0,00	264,30	35,90
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-12**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot , Ryż gotowany na sypko

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	960,90	60,70	27,70	8,70	0,00	122,40	10,80
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	838,10	43,10	17,20	4,00	0,00	133,60	12,00
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
7	Cały	2924,70	153,80	76,50	25,80	0,00	404,70	36,30

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,