Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-13**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata , Szynka konserwowa , Ogórek kiszony , Papryka ,

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) (***1, 3, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z sałaty, rzodk,

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Pomidor , Fasolka szparagowa gotowana (***1***),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	572,70	27,10	13,60	5,10	0,00	89,40	8,00
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	725,80	53,20	11,60	3,60	0,00	108,20	11,60
4	Kolacja	662,20	31,20	14,60	4,90	0,00	106,80	11,40
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2082,70	119,20	43,90	15,90	0,00	318,20	30,90
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-13**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7, 9***), Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony (***1, 3***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z sałaty, rzodk,

Podwieczorek: Arbuz ,

Kolacja: polędwica drobiowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Pomidor ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	534,90	24,90	13,20	5,00	0,00	82,00	5,80
2	Obiad	747,60	41,30	16,90	3,30	0,00	113,40	10,70
3	Podwieczor	108,00	1,80	0,30	0,00	0,00	25,20	0,90
4	Kolacja	684,20	29,00	14,20	4,90	0,00	114,40	9,20
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2146,60	101,30	46,60	14,40	0,00	344,20	26,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-13**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Szynka konserwowa ,

2. śniadanie: serek homogenizowany ,

Obiad: Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony (***1, 3***), Kompot , Zupa pomidorowa gotowana z makaronem (***1, 3, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Jarzynka Gotowana (***1, 9***),

Podwieczorek: Arbuz ,

Kolacja: Serdelki na gorąco z ketchupem , Herbata z cukrem , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***),

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (***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	417,80	20,10	15,20	8,70	0,00	50,90	1,30
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	779,90	43,60	21,80	3,60	0,00	108,80	13,00
4	Podwieczor	108,00	1,80	0,30	0,00	0,00	25,20	0,90
5	Kolacja	763,70	42,10	24,50	12,00	0,00	95,50	3,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2275,30	120,20	69,30	25,10	0,00	302,50	18,60

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-13**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Szynka konserwowa ,

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Sałata z cytryną i olejem 60 ,

Podwieczorek: Arbuz ,

Kolacja: Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Kawa zbożowa 250 M , Chleb zwykły (***1***), Masło roślinne ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	516,30	24,00	12,90	4,90	0,00	78,30	4,60
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	738,30	51,20	18,50	4,30	0,00	96,20	8,60
4	Podwieczor	54,00	0,90	0,10	0,00	0,00	12,60	0,50
5	Kolacja	751,90	40,30	21,10	8,00	0,00	102,70	6,20
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2182,40	124,10	56,70	19,60	0,00	303,80	19,80

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-13**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Kompot , Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) (***1, 3, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Sałata z cytryną i

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

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy ,

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	570,30	18,80	15,70	4,20	0,00	91,90	7,10
2	Obiad	793,50	52,40	19,50	4,10	0,00	107,20	10,10
3	Kolacja	510,50	19,30	9,30	2,00	0,00	91,00	7,10
4	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
5	Cały	2022,70	92,50	44,80	10,30	0,00	323,10	24,30
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-13**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) (***1, 3, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka z sałaty, rzodk,

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Kawa zbożowa 250 M , Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Pomidor ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	357,80	19,00	9,10	2,70	0,00	53,70	7,80
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	672,80	52,00	11,60	3,50	0,00	95,60	10,60
4	Kolacja	413,30	20,20	9,90	2,60	0,00	64,80	8,80
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	1565,80	98,90	34,60	11,30	0,00	228,10	27,20
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: 2026-08-13
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: Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***), Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) (***1, 3, 7, 9***),

Kolacja: bułka bagietka (***1***), Herbata bez cukru , masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , 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	550,90	20,60	14,10	6,80	0,00	87,50	4,50
2	Obiad	829,10	55,50	14,30	4,30	0,00	126,00	12,70
3	Kolacja	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały	2164,50	109,90	46,20	18,70	0,00	340,60	27,10
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-13**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) (***1, 3, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka z sałaty,

Podwieczorek: Kanapka z pastą z jajka i pomidorem (***1***),

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Kawa zbożowa 250 M , Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Pomidor ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	311,60	17,40	8,70	2,60	0,00	44,00	6,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	672,80	52,00	11,60	3,50	0,00	95,60	10,60
4	Podwieczorek	343,00	6,10	11,30	3,10	0,00	56,30	4,20
5	Kolacja	424,90	20,60	10,00	2,70	0,00	67,20	9,20
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	1874,20	103,80	45,60	14,30	0,00	277,10	30,40
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-13**
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 , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Jarzynka Gotowana (***1, 9***),

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

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), pomidor ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	892,70	44,10	28,70	9,20	0,00	119,70	10,50
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	815,30	53,80	15,90	4,20	0,00	121,00	13,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	923,00	45,20	27,40	8,50	0,00	129,10	11,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2802,90	154,30	78,00	25,50	0,00	388,40	36,00

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,