Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pomidor , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (***1, 7, 9***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (***1, 3, 4, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), Ogórek świeży - plasterki , Paprykarz z ryby (***1, 4, 7, 9***),

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	609,00	27,10	24,90	8,20	0,00	72,60	6,80
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	704,40	32,70	8,70	1,20	0,00	132,90	18,10
4	Kolacja	653,50	32,80	18,00	5,00	0,00	95,70	11,60
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2038,90	95,70	52,30	14,60	0,00	316,40	40,90
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), Pomidor ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Ryba smażona (***1, 3, 4***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty kiszonej ,

Podwieczorek: Serek wiejski ,

Kolacja: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki , Paprykarz z ryby (***1, 4, 7, 9***),

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	626,50	25,30	24,50	8,20	0,00	78,70	5,00
2	Obiad	889,60	36,70	31,10	4,80	0,00	123,20	15,40
3	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
4	Kolacja	671,10	31,00	17,60	5,00	0,00	101,80	9,80
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2320,30	94,70	75,40	21,40	0,00	313,30	32,40
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , Pomidor , Pasta z jajka gotowanego (***3***),

2. śniadanie: Sałatka owocowa (***7***),

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot , Ryż gotowany z jagodami ,

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

Kolacja: Twarożek z brzoskwiniami 100 (***7***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), Ogórek świeży -

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	538,90	24,10	22,80	10,80	0,00	60,30	1,90
2	2.	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	756,60	14,70	12,40	3,80	0,00	152,90	12,60
4	Podwieczor	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
5	Kolacja	534,40	25,20	14,10	8,20	0,00	78,70	3,60
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały	2054,60	70,60	51,50	24,00	0,00	335,10	18,50
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Pomidor , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (***3***),

2. śniadanie: Sałatka owocowa (***7***),

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (***1, 3, 4, 9***), Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej , Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Serek wiejski ,

Kolacja: Paprykarz z ryby (***1, 4, 7, 9***), Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb zwykły (***1***), Ogórek świeży - plasterki ,

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	756,00	38,80	30,60	10,00	0,00	83,90	5,40
2	2.	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	757,70	31,00	15,40	3,60	0,00	132,20	17,10
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	721,70	32,20	17,90	5,00	0,00	113,10	10,60
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały	2496,20	104,90	66,30	22,20	0,00	366,20	33,30

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (***3***), pomidor ,

Obiad: Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (***1, 3, 4, 9***), Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej , Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane ,

Kolacja: Paprykarz z ryby (***1, 4, 7, 9***), Ogórek świeży - plasterki , chleb zwykły (***1***), zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , Masło roślinne ,

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	766,50	34,50	29,40	8,20	0,00	94,50	7,80
2	Obiad	757,40	33,80	8,70	1,20	0,00	145,40	19,10
3	Kolacja	666,70	26,80	15,90	3,00	0,00	109,20	10,90
4	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
5	Cały	2339,10	97,20	54,40	12,40	0,00	382,00	37,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pomidor , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Ziemniaki gotowane , Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (***1, 3, 4, 9***), Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot bez cukru , Surówka z kapusty

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

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	421,90	19,60	21,20	6,20	0,00	41,10	6,00
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	684,40	32,50	8,50	1,20	0,00	128,00	17,30
4	Kolacja	422,90	24,10	13,60	2,80	0,00	55,10	8,80
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	1601,20	79,40	44,10	10,30	0,00	239,50	36,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostarwna z ogr.tłuszczu(watrobowa,trzustkowa)
na dzień: 2026-08-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata bez cukru , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (***3***),

Obiad: Pulpet z ryby gotowany w sosie (***1, 4***), Herbata bez cukru , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana , Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***),

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

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną chleb zw (***1***),

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	786,80	36,20	32,80	12,20	0,00	88,90	4,80
2	Obiad	750,00	31,70	11,50	3,10	0,00	139,10	17,30
3	Kolacja	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Cały	2185,30	93,10	60,10	22,20	0,00	332,30	28,10
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pomidor , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (***1, 3, 4, 9***), Surówka z kapusty pekińskiej ,

Podwieczorek: Serek wiejski ,

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

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	479,70	21,60	21,60	6,20	0,00	53,30	7,60
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	693,80	33,10	8,70	1,20	0,00	129,90	18,70
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	480,60	26,20	14,00	2,80	0,00	67,30	10,40
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	1823,10	84,20	46,90	13,80	0,00	267,70	41,10
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , pomidor , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (***3***),

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

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (***1, 3, 4, 9***), Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej , Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: kanapka z pasztetem (***1, 3***),

Kolacja: Paprykarz z ryby (***1, 4, 7, 9***), Ogórek świeży - plasterki , chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***),

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	1133,90	59,90	47,40	14,60	0,00	122,20	11,20
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	757,70	31,00	15,40	3,60	0,00	132,20	17,10
4	Podwieczor	567,10	17,20	26,90	5,90	0,00	66,10	3,10
5	Kolacja	1034,10	52,20	33,90	9,40	0,00	136,90	14,40
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	3624,80	168,90	127,50	35,90	0,00	472,80	45,90

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,