Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-16**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz ukraiński (zupa gotowana) (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kisiel bez cukru , Surówka mizeria z jogurtem (***7***), Ziemniaki gotowane ,

Kolacja: sałata , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Rzodkiewka M ,

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	548,70	27,10	11,70	4,10	0,00	88,50	9,30
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	859,80	37,90	26,00	4,70	0,00	124,90	12,20
4	Kolacja	472,90	25,60	7,50	3,30	0,00	78,80	8,10
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2014,40	92,20	47,30	15,50	0,00	301,80	31,70
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-16**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,

Obiad: Barszcz ukraiński (zupa gotowana) (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kisiel bez cukru , Ziemniaki gotowane , Surówka mizeria z jogurtem (***7***),

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

Kolacja: sałata , Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Szynka konserwowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Rzodkiewka M ,

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	570,70	24,90	11,30	4,10	0,00	96,10	7,10
2	Obiad	859,80	37,90	26,00	4,70	0,00	124,90	12,20
3	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
4	Kolacja	539,90	23,40	12,10	4,70	0,00	86,40	5,90
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2137,20	87,50	52,90	17,00	0,00	321,70	25,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-16**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,

2. śniadanie: Chrupki kukurydziane ,

Obiad: Barszcz czerwony (zupa gotowana) (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Kalafior gotowany ,

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

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

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	484,00	22,90	14,00	8,00	0,00	68,70	3,80
2	2.	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
3	Obiad	897,90	37,90	32,20	6,90	0,00	120,10	11,40
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	453,10	21,40	14,80	8,50	0,00	59,00	2,30
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2074,70	89,90	65,10	24,70	0,00	292,00	20,20

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-16**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,

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

Obiad: Barszcz czerwony (zupa gotowana) (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kisiel bez cukru , Surówka mizeria z jogurtem (***7***), Ziemniaki gotowane ,

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

Kolacja: Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), sałata , Masło roślinne ,

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	570,70	24,90	11,30	4,10	0,00	96,10	7,10
2	2.	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	945,60	37,50	29,20	6,70	0,00	139,70	12,20
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	538,00	23,30	12,10	4,60	0,00	86,00	5,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2282,20	90,80	57,50	19,80	0,00	344,20	25,40

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-16**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , Polędwica drobiowa 40 M , Jabłko , Herbata z cukrem , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Pomidor ,

Obiad: Barszcz czerwony bez śmietany (zupa gotowana) (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kisiel bez cukru , Sałatka z ogórka świerzego z olejem i koperkiem ,

Kolacja: sałata , chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , Masło roślinne 20g , 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	626,50	18,00	14,80	3,50	0,00	110,30	10,40
2	Obiad	901,00	35,50	30,50	4,80	0,00	127,20	11,50
3	Kolacja	568,50	18,80	15,70	4,20	0,00	91,50	7,10
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2192,00	78,00	64,70	13,60	0,00	339,80	30,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-16**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa , Jabłko , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pomidor

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz ukraiński (zupa gotowana) (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Ziemniaki gotowane , Kisiel bez cukru , Surówka mizeria z jogurtem (***7***),

Kolacja: sałata , Szynka konserwowa , Herbata bez cukru , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Przedkiewka M

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	358,40	17,80	7,60	1,90	0,00	58,80	8,60
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	806,80	36,70	26,00	4,70	0,00	112,40	11,20
4	Kolacja	281,40	16,20	8,40	2,60	0,00	37,90	5,30
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	1579,60	72,30	44,10	12,60	0,00	218,70	27,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr.tłuszzu(watrobowa,trzustkowa)
na dzień: 2026-08-16
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: Barszcz czerwony bez śmietany (zupa gotowana) (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kisiel bez cukru , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana ,

Kolacja: bułka bagietka (***1***), Herbata bez cukru , masło śmietankowe (***7***), Szynka konserwowa , 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	939,60	37,20	28,30	5,20	0,00	143,70	18,50
3	Kolacja	550,90	20,60	14,10	6,80	0,00	87,50	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały	2275,00	91,70	60,30	19,60	0,00	358,30	32,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-16**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , pomidor

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz ukraiński (zupa gotowana) (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Ziemniaki gotowane , Kisiel bez cukru , Surówka mizeria z jogurtem (***7***),

Podwieczorek: Kanapka z wędliną (***1, 3***),

Kolacja: sałata , Szynka konserwowa , Herbata bez cukru , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Przedkrzywka M

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	331,50	19,00	7,40	1,90	0,00	50,80	7,00
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	806,80	36,70	26,00	4,70	0,00	112,40	11,20
4	Podwieczorek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Kolacja	339,20	18,30	8,80	2,60	0,00	50,10	6,90
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1857,00	88,20	49,40	14,20	0,00	262,90	32,60
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-16**
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 , pomidor ,

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

Obiad: Barszcz czerwony (zupa gotowana) (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kisiel bez cukru , Ziemniaki gotowane , Surówka mizeria z jogurtem (***7***),

Podwieczorek: Kanapka z wędliną chleb zw (***1***),

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , sałata , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***),

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	885,00	44,90	27,30	8,50	0,00	120,40	10,90
2	2.	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	945,60	37,50	29,20	6,70	0,00	139,70	12,20
4	Podwieczor	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Kolacja	877,90	44,70	27,20	8,50	0,00	118,80	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2977,00	134,90	90,00	28,60	0,00	406,30	35,40

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,