Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica sopocka , sałata , Herbata , Twaróg krojony (***7***),

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Kompot , Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (***1***), Kasza gryczana (gotowana) , Surówka z marchwi i jabłka

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Herbata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne , szynka drobiowa , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	688,50	41,40	13,30	5,00	0,00	105,20	9,00
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	781,20	37,50	11,60	3,20	0,00	140,10	16,80
4	Kolacja	584,90	26,90	16,60	4,50	0,00	85,60	7,20
5	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały	2201,50	109,10	45,30	17,20	0,00	337,60	33,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata bez cukru , sałata , ser żółty (***7***),

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (***1***), Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot , Kasza gryczana (gotowana) , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca (***7***),

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

Kolacja: Herbata bez cukru , szynka drobiowa , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	689,30	36,50	21,70	10,20	0,00	90,40	6,80
2	Obiad	641,20	32,80	14,30	5,10	0,00	102,40	14,10
3	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
4	Kolacja	584,80	26,80	16,60	4,60	0,00	85,40	6,60
5	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały	2037,20	103,80	56,70	22,30	0,00	292,20	27,50
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka , Pomidor , Herbata z cukrem , Ser żółty (***7***),

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Kompot , Ziemniaki gotowane , Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Jarzynka Gotowana (***1, 9***),

Podwieczorek: drożdżówka 70g ,

Kolacja: Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Ryż gotowany z jabłkiem, [illegible]

Posiłek nocny: Serek waniliowy ,

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	521,30	29,70	15,00	8,00	0,00	69,10	3,80
2	2. [illegible]	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	705,20	31,70	18,10	5,50	0,00	111,70	15,50
4	Podwieczor [illegible]	252,00	4,90	7,70	4,20	0,00	40,60	1,80
5	Kolacja	441,90	13,80	6,10	3,00	0,00	84,30	2,40
6	Posiłek [illegible]	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały [illegible]	2101,40	89,50	53,00	20,80	0,00	328,50	24,90
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , pomidor , Twaróg krojony (***7***),

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca (***7***),

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

Kolacja: Herbata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , Chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Szynka drobiowa. ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	657,70	39,40	13,00	4,90	0,00	99,40	7,20
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	628,40	30,00	12,90	4,90	0,00	105,30	14,10
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	666,60	27,20	16,60	4,60	0,00	105,40	6,60
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	2171,70	104,30	48,30	20,00	0,00	326,00	27,90
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , pomidor ,

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata , szynka drobiowa , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Masło roślinne ,

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	534,10	20,20	10,70	2,70	0,00	93,10	7,50
2	Obiad	752,70	33,30	9,70	2,80	0,00	141,60	16,60
3	Kolacja	741,90	21,60	14,70	2,50	0,00	135,90	10,30
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2110,70	75,20	35,30	8,00	0,00	390,50	34,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Kompot bez cukru , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca (***7***), Kasza gryczana (gotowana) , Roladka drobiowa ze

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez cukru , Masło roślinne , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , szynka drobiowa ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	322,40	25,20	8,50	2,60	0,00	38,80	5,00
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	692,40	34,80	10,90	3,00	0,00	121,40	14,80
4	Kolacja	427,70	20,90	12,50	2,30	0,00	62,10	8,60
5	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały	1589,50	84,20	35,50	12,40	0,00	229,10	28,40
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr.tłuszczu(wątrobowa,trzustkowa)
na dzień: 2026-08-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka , Herbata bez cukru ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Buraczki gotowane (***1, 7***),

Kolacja: Herbata bez cukru , bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe 17g , szynka drobiowa , 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	492,30	21,70	7,20	2,20	0,00	87,40	4,50
2	Obiad	841,20	36,60	12,20	3,80	0,00	154,40	16,30
3	Kolacja	475,80	21,10	5,80	1,50	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Cały	1919,90	83,50	28,40	8,30	0,00	346,10	26,70
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot bez cukru , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (***1***), Surówka z marchwi i

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

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez cukru , Masło roślinne , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , szynka drobiowa ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	409,50	33,20	9,00	2,70	0,00	52,00	6,60
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	761,20	37,30	11,50	3,20	0,00	135,30	16,00
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	427,70	20,90	12,50	2,30	0,00	62,10	8,60
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	1817,40	99,10	38,70	13,80	0,00	265,40	31,20
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , sałata , Twaróg krojony (***7***),

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca (***7***),

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

Kolacja: Herbata , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Szynka drobiowa. , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , sałata , Jajko gotowane (***3***),

Posiłek nocny: Kefir (***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	933,20	59,10	25,70	5,30	0,00	121,60	10,50
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	700,20	32,90	13,40	5,40	0,00	120,20	16,00
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	1050,00	57,50	33,70	7,40	0,00	134,30	10,50
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	2902,30	157,20	78,50	23,80	0,00	392,00	37,00
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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,