Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Rzodkiewka M , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Szynka konserwowa ,

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

Obiad: Zupa meksykańska (***1, 7, 9***), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (***1, 9***), Surówka Colesław (***3, 10***), Kompot , Ziemniaki gotowane ,

Kolacja: pomidor , Herbata , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), sałata ,

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	516,50	25,40	12,30	4,70	0,00	79,60	7,30
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	902,00	49,60	26,50	6,00	0,00	125,30	16,40
4	Kolacja	606,50	27,30	12,40	4,60	0,00	100,30	7,70
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2193,80	106,60	55,00	19,80	0,00	316,40	31,40
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa meksykańska (***1, 7, 9***), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (***1, 9***), Kompot , Surówka Colesław (***3, 10***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata , polędwica sopocka , pomidor , chleb zwykły (***1***), sałata

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	487,90	22,00	11,70	4,60	0,00	76,00	4,20
2	Obiad	848,90	48,50	26,50	6,00	0,00	112,80	15,40
3	Podwieczorek	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
4	Kolacja	532,90	23,90	6,80	3,10	0,00	96,60	4,70
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	2097,30	95,10	47,10	17,00	0,00	319,40	26,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: serek homogenizowany ,

Obiad: ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Bitka wieprzowa gotowana w sosie (***1, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pomidor , masło śmietankowe (***7***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem ,

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	438,10	19,20	14,20	8,40	0,00	59,30	1,50
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	679,80	46,80	16,10	5,20	0,00	93,20	11,10
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	465,10	20,60	14,30	8,30	0,00	64,60	1,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	1918,70	100,70	53,00	23,10	0,00	269,30	16,90

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: serek homogenizowany ,

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (***1, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Herbata , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), pomidor , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , sałata ,

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	536,60	23,10	11,90	4,60	0,00	86,80	4,80
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	802,00	48,70	20,40	5,30	0,00	112,00	11,70
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	628,50	25,10	12,00	4,60	0,00	107,90	5,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2339,80	106,70	52,50	17,90	0,00	354,70	24,60

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (***1, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Ziemniaki gotowane ,

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

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i pomidorem (***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	570,30	18,80	15,70	4,20	0,00	91,90	7,10
2	Obiad	749,00	47,60	20,30	5,30	0,00	99,50	10,80
3	Kolacja	596,30	20,40	10,70	2,70	0,00	108,50	7,70
4	Posiłek	281,80	16,80	13,10	3,90	0,00	25,80	3,40
5	Cały	2197,40	103,50	59,80	16,10	0,00	325,70	29,00
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , Rzodkiewka M ,

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

Obiad: Zupa meksykańska (***1, 7, 9***), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (***1, 9***), Kompot , Surówka Colesław (***3, 10***), Ziemniaki gotowane ,

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

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	260,80	16,20	5,90	1,80	0,00	38,30	5,20
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	848,90	48,50	26,50	6,00	0,00	112,80	15,40
4	Kolacja	350,40	19,80	8,80	2,60	0,00	51,60	7,20
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	1629,00	88,70	44,80	14,90	0,00	214,00	27,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr.tłuszczu(watroboa,trzustkowa)
na dzień: 2026-08-18
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: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (***1, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Kolacja: polędwica sopocka , Herbata bez cukru , bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), 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	852,90	49,50	20,40	5,40	0,00	123,90	12,30
3	Kolacja	554,40	21,80	14,00	6,70	0,00	87,50	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały	2204,70	104,60	53,70	20,40	0,00	339,00	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: **2026-08-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , Rzodkiewka M ,

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

Obiad: Zupa meksykańska (***1, 7, 9***), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (***1, 9***), Kompot , Surówka Colesław (***3, 10***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Masło roślinne 20g , polędwica sopocka , pomidor , Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez

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	341,00	18,30	8,80	2,60	0,00	50,50	6,80
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	902,00	49,60	26,50	6,00	0,00	125,30	16,40
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	395,40	19,80	13,80	4,00	0,00	51,60	7,20
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	1843,30	93,60	53,20	17,20	0,00	246,20	32,60
8	Różnica:	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Jadłospis dla diety: **bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

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

Obiad: Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (***1, 9***), Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana (***1***),

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

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata , Masło roślinne , polędwica sopocka , pomidor , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), sałata ,

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	862,90	44,10	25,40	5,20	0,00	119,60	10,50
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	802,00	48,70	20,40	5,30	0,00	112,00	11,70
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	934,00	45,70	25,40	5,10	0,00	136,20	11,10
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	2780,90	150,40	77,20	19,20	0,00	387,90	33,40

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,