Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata , polędwica drobiowa , sałata , Papryka ,

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego (***7, 9***), Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Kompot , Kasza gryczana (gotowana) , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (***7, 9***),

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , szynka drobiowa , Herbata , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (***7***), 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	558,90	25,50	10,90	3,90	0,00	92,90	6,50
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	834,00	44,50	30,20	4,90	0,00	103,50	15,20
4	Kolacja	550,90	26,00	11,30	4,00	0,00	89,60	6,20
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2029,80	101,00	54,80	14,10	0,00	298,30	30,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego (***7, 9***), Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Kompot , Kasza gryczana (gotowana) , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (***7, 9***),

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

Kolacja: szynka drobiowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (***7***), 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	567,30	24,90	10,90	3,90	0,00	95,30	5,60
2	Obiad	834,00	44,50	30,20	4,90	0,00	103,50	15,20
3	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
4	Kolacja	619,10	25,40	11,20	4,10	0,00	106,90	5,30
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2128,30	100,80	54,70	14,20	0,00	322,50	28,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łątwostrawna dziecica**
na dzień: **2026-08-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe 17g , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,

2. śniadanie: Sok owocowy ,

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Kompot , Zupa krem z groszku zielonego (***7, 9***), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Herbata z cukrem , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Naleśniki z dżemem M 180 (***1, 3, 7***)

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	404,50	22,30	6,50	3,20	0,00	65,10	1,40
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	779,50	42,50	19,20	3,50	0,00	116,80	15,40
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	641,50	18,00	22,60	4,40	0,00	93,00	2,50
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały	2196,00	88,50	51,80	11,30	0,00	352,80	21,40
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Sok owocowy ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) . (***1***), Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Kasza jęczmienna (gotowana) (***1***), Kompot , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (***7, 9***),

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

Kolacja: szynka drobiowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Herbata , Ogórek świeży - plasterki ,

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	555,10	24,40	10,70	3,90	0,00	92,90	4,80
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	871,50	40,50	23,10	4,50	0,00	131,70	14,00
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	619,10	25,40	11,20	4,10	0,00	106,90	5,30
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2296,70	94,90	48,80	16,90	0,00	362,80	24,10

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-08-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), polędwica drobiowa , pomidor ,

Obiad: Kompot , Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (***1, 7, 9***), Kasza jęczmienna (gotowana) (***1***), Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Surówka z selera, jabłek, marchwi

Kolacja: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Masło roślinne , szynka drobiowa , Herbata , chleb zwykły (***1***), Ogórek świeży - plasterki ,

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	562,60	19,60	14,30	3,50	0,00	92,60	7,50
2	Obiad	844,40	43,40	18,50	3,20	0,00	135,10	18,00
3	Kolacja	572,10	19,30	9,30	2,00	0,00	106,40	7,10
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2061,10	82,50	42,30	8,80	0,00	354,10	32,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego (***7, 9***), Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (***7, 9***),

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , szynka drobiowa , Herbata bez cukru , Ogórek świeży , plastrzki

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	285,90	17,40	7,20	1,90	0,00	40,90	6,20
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	834,00	44,50	30,20	4,90	0,00	103,50	15,20
4	Kolacja	268,40	16,60	6,90	1,80	0,00	37,40	5,00
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	1535,30	82,00	48,00	13,10	0,00	188,60	26,30
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: 2026-08-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Herbata bez cukru , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***), Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***),

Kolacja: bułka bagietka (***1***), Herbata bez cukru , Masło roślinne , szynka drobiowa , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***)

Posiłek nocny: kanapka z szynką (***1, 3, 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	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	843,30	40,90	13,50	3,80	0,00	146,50	13,70
3	Kolacja	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	524,30	23,40	21,70	7,10	0,00	60,40	2,50
5	Cały	2383,90	106,60	54,10	14,90	0,00	380,80	25,30
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Zupa krem z groszku zielonego (***7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (***7, 9***),

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

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

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	343,60	19,50	7,60	2,00	0,00	53,10	7,80
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	1006,00	50,80	31,70	5,20	0,00	138,20	18,10
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	326,20	18,70	7,30	1,90	0,00	49,60	6,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1894,80	96,70	52,40	14,70	0,00	256,80	32,50
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-19**
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: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (***7, 9***),

Podwieczorek: Serek wiejski ,

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata , masło śmietankowe (***7***), szynka drobiowa , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (***3***),

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.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	852,50	43,00	14,30	4,80	0,00	147,00	17,80
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	1079,50	57,20	36,90	11,50	0,00	134,80	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	3061,10	148,50	83,90	32,60	0,00	410,80	39,20

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,