Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), Pasta z wędliny z warzywami , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kotlet napoleoński (***1, 3***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata z cukrem , Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	679,00	34,40	22,30	7,70	0,00	89,80	9,30
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	875,00	33,80	27,90	4,60	0,00	129,00	13,00
4	Kolacja	597,00	22,50	7,60	2,90	0,00	111,70	4,90
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2297,90	95,60	60,40	16,50	0,00	357,90	30,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

Obiad: Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot , Kotlet pożarski (smażony) (***1***), Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Herbata z cukrem , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	679,60	35,90	14,90	5,00	0,00	105,60	9,80
2	Obiad	923,80	35,70	34,90	5,50	0,00	122,60	11,30
3	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
4	Kolacja	597,00	22,50	7,60	2,90	0,00	111,70	4,90
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2396,50	98,50	59,50	14,60	0,00	379,90	26,50
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Pasta z wędliny , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Kotlet napoleoński (***1, 3***), Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Kompot , Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (***1***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: pomidor , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Szynkowa , bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem ,

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	585,80	29,90	22,00	10,80	0,00	68,80	3,50
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	837,40	33,70	27,00	4,30	0,00	122,30	14,60
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	489,40	23,90	14,90	8,10	0,00	66,70	3,20
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2193,70	88,50	64,80	23,40	0,00	326,90	24,70

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Kotlet napoleoński (***1, 3***), Ziemniaki gotowane , Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Kompot , Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata z cukrem , Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	602,90	31,00	16,60	6,20	0,00	85,60	6,20
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	815,70	31,10	29,20	3,90	0,00	113,10	11,20
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	469,40	21,80	8,00	3,20	0,00	79,50	4,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2159,00	88,90	56,50	14,50	0,00	336,50	25,50

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-08-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki ,

Obiad: Kotlet napoleoński (***1, 3***), Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora i ogórka z olejem , Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Kompot ,

Kolacja: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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	643,40	26,80	19,90	5,60	0,00	92,90	7,40
2	Obiad	868,70	32,20	29,30	3,90	0,00	125,60	12,20
3	Kolacja	412,90	15,90	5,10	1,00	0,00	78,10	5,60
4	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały jadłospis	2007,00	75,10	54,50	10,50	0,00	316,70	25,20
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kotlet napoleoński (***1, 3***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

Kolacja: Herbata bez cukru , Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	356,40	28,40	10,20	2,70	0,00	40,80	5,90
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	793,20	32,00	27,80	4,60	0,00	109,80	11,50
4	Kolacja	376,40	13,80	2,40	0,60	0,00	76,00	3,20
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	1673,00	79,10	43,00	9,10	0,00	253,90	23,60
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: 2026-08-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata bez cukru ,

Obiad: Ziemniaki gotowane , Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Marchewka gotowana , Kompot bez cukru , Klopsiki gotowane w rosole 90g (***1, 3***),

Kolacja: Masło roślinne , bułka bagietka (***1***), zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***),

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	594,30	28,60	15,10	4,20	0,00	88,50	4,80
2	Obiad	698,70	31,00	13,30	3,50	0,00	122,60	17,70
3	Kolacja	783,10	29,60	10,90	2,30	0,00	144,80	6,30
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2172,20	94,90	43,00	11,10	0,00	366,60	30,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Ogórek świeży - plasterki

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Ziemniaki gotowane , Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kotlet napoleoński (***1, 3***), Kompot , Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,

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

Kolacja: Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***), Herbata bez cukru ,

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	414,10	30,40	10,60	2,80	0,00	52,90	7,50
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	821,90	32,70	27,90	4,60	0,00	116,50	12,10
4	Podwieczorek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	376,40	13,80	2,40	0,60	0,00	76,00	3,20
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	1855,50	87,50	47,20	10,40	0,00	283,60	27,30
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki , Jogurt owocowy

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Kotlet napoleoński (***1, 3***), Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora i ogórka z olejem , Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Kompot ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: pomidor , masło śmietankowe (***7***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Szynkowa ,

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	743,30	38,60	22,30	11,50	0,00	99,50	4,70
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	868,70	32,20	29,30	3,90	0,00	125,60	12,20
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	625,90	28,00	15,70	8,20	0,00	95,60	4,10
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2509,00	102,30	71,00	28,10	0,00	358,30	21,40

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,