Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , pomidor ,

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Śledź pod pierzynką (***4, 7***), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane

Kolacja: Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), Herbata z cukrem , Ogórek

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	543,40	33,20	11,40	4,30	0,00	81,10	8,10
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	777,40	32,20	28,20	9,80	0,00	103,60	9,60
4	Kolacja	641,00	28,50	26,40	8,50	0,00	76,00	7,50
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	2083,70	101,60	69,90	25,00	0,00	274,70	25,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), Herbata z cukrem , Pomidor ,

Obiad: Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Śledź pod pierzynką (***4, 7***), Ziemniaki gotowane

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Ogórek kiszony ,

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	621,20	33,00	11,40	4,30	0,00	100,50	7,40
2	Obiad	777,40	32,20	28,20	9,80	0,00	103,60	9,60
3	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
4	Kolacja	720,70	28,30	26,40	8,50	0,00	95,80	6,90
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	2227,30	99,40	68,40	24,00	0,00	316,70	26,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecica**
na dzień: **2026-08-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

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

Obiad: Makaron (gotowany) z truskawkami z serem (***1, 3, 7***), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pasta z jajka gotowanego (***3***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , 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	566,60	23,20	14,00	8,20	0,00	89,00	3,80
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	874,40	28,80	12,80	4,40	0,00	165,90	9,10
4	Podwieczorek	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
5	Kolacja	580,60	25,60	24,40	11,10	0,00	66,00	2,80
6	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały jadłospis	2272,50	84,70	54,30	25,10	0,00	370,70	17,90

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Twarożek z koperkiem (***7***), pomidor ,

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) (***1, 3, 4, 7***), Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Surówka wielowarzywna (***9***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Pasta z jajka gotowanego (***3***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki ,

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	572,60	32,00	11,10	4,30	0,00	89,50	6,70
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	1010,10	50,50	27,80	4,20	0,00	146,90	14,50
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	616,70	26,30	21,50	7,10	0,00	82,10	5,20
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) (***1, 3, 4, 7***), Ziemniaki gotowane , Surówka wielowarzywna (***9***), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot ,

Kolacja: Pasta z jajka gotowanego (***3***), Ogórek świeży - plasterki , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , 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	1010,10	50,50	27,80	4,20	0,00	146,90	14,50
3	Kolacja	660,00	21,80	23,90	6,50	0,00	92,90	7,20
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2314,70	92,10	66,20	14,20	0,00	352,40	29,30
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), Herbata bez cukru , Pomidor

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Śledź pod pierzynką (***4, 7***), Ziemniaki gotowane , Kompot

Kolacja: Ogórek kiszony , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***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	322,40	24,90	7,00	2,10	0,00	42,50	5,60
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	777,40	32,20	28,20	9,80	0,00	103,60	9,60
4	Kolacja	420,40	19,70	21,20	6,10	0,00	40,40	5,80
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	1642,10	84,50	60,40	20,40	0,00	200,50	21,00
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: 2026-08-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Marchewka gotowana (***1***), Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) (***1, 3, 4, 7***), Kompot bez cukru ,

Kolacja: Pasta z jaj gotowanych z natką (***3***), 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	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	988,30	51,60	25,70	5,10	0,00	145,40	16,10
3	Kolacja	873,50	28,50	21,10	5,60	0,00	145,40	6,50
4	Posiłek nocny	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały jadłospis	2466,10	107,00	60,00	13,90	0,00	388,60	28,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), pomidor ,

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Śledź pod

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), Herbata bez cukru , Ogórek kiszony ,

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	382,00	27,10	7,50	2,20	0,00	55,10	7,30
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	830,50	33,40	28,20	9,80	0,00	116,20	10,60
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	478,10	21,80	21,60	6,20	0,00	52,60	7,40
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1848,50	91,50	61,70	20,70	0,00	245,30	27,50
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), pomidor , Twarożek z koperkiem (***7***),

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) (***1, 3, 4, 7***), Ziemniaki gotowane , Surówka wielowarzywna (***9***), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot ,

Podwieczorek: serek homogenizowany ,

Kolacja: Pasta z jajka gotowanego (***3***), masło śmietankowe (***7***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***),

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	653,00	35,30	14,80	8,40	0,00	97,20	5,10
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	1010,10	50,50	27,80	4,20	0,00	146,90	14,50
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	998,20	49,00	37,00	11,50	0,00	121,20	8,10
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	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,