Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki ,

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

Obiad: Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem , Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (***7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na

Kolacja: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez cukru , szynka drobiowa , Rzodkiewka M ,

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	507,40	26,90	11,30	4,00	0,00	78,30	7,10
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	891,50	36,80	24,90	7,20	0,00	136,40	12,70
4	Kolacja	458,90	26,70	11,80	4,30	0,00	64,80	6,90
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2026,90	94,70	51,70	20,00	0,00	290,60	26,70
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (***7, 9***), Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze (***1, 7, 9***), Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ,

Podwieczorek: Sok owocowy ,

Kolacja: Rzodkiewka M , szynka drobiowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***),

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	549,40	24,70	10,80	4,00	0,00	90,80	4,90
2	Obiad	891,50	36,80	24,90	7,20	0,00	136,40	12,70
3	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
4	Kolacja	500,90	24,50	11,40	4,20	0,00	77,40	4,70
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2120,80	86,10	49,10	18,70	0,00	326,60	22,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łątwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , Polędwica drobiowa 40 M , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Biszkopty 40g (***1, 3***),

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (***7, 9***), Kompot , Marchewka gotowana , Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Sok owocowy ,

Kolacja: szynka drobiowa , Pomidor , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), 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	590,00	24,70	14,20	8,00	0,00	92,30	2,50
2	2.	154,00	3,20	1,60	0,00	0,00	31,20	0,00
3	Obiad	538,30	25,40	9,10	3,10	0,00	96,40	14,60
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	548,90	25,10	14,80	8,20	0,00	80,10	2,50
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	1973,20	82,90	41,90	20,50	0,00	326,20	19,50

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki ,

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

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze (***1, 7, 9***), Kompot , Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (***7, 9***), Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ,

Podwieczorek: Sok owocowy ,

Kolacja: pomidor , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb zwykły (***1***), szynka drobiowa ,

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	549,40	24,70	10,80	4,00	0,00	90,80	4,90
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	838,50	35,60	24,90	7,20	0,00	123,90	11,80
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	508,60	24,80	11,50	4,20	0,00	79,00	5,00
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2147,40	89,60	51,10	19,90	0,00	324,90	21,70

Jadłospis dla diety: **Łątwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) (***7, 9***), Kompot , Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze (***1, 7, 9***), Surówka z kapusty pekińskiej z

Kolacja: Pomidor , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , szynka drobiowa ,

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem M (***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	557,300	19,300	14,300	3,500	0,000	91,400	7,100
2	Obiad	906,80	36,60	26,60	6,70	0,00	136,60	13,00
3	Kolacja	560,70	19,50	14,30	3,50	0,00	92,20	7,40
4	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Cały	2176,90	83,80	63,00	15,90	0,00	333,10	29,20
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) (***7, 9***), Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka z

Kolacja: Rzodkiewka M , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , szynka drobiowa

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	326,20	18,70	7,30	1,90	0,00	49,60	6,50
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	853,70	35,50	26,50	6,70	0,00	124,10	12,00
4	Kolacja	266,10	16,50	6,90	1,80	0,00	37,00	5,00
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	1614,90	75,00	44,50	14,90	0,00	221,80	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(wątrobowa,trzustkowa)
na dzień: 2026-08-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) (***7, 9***), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Kompot ,

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

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem M (***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	816,70	36,60	23,60	6,70	0,00	120,60	12,10
3	Kolacja	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Cały jadłospis	1985,10	87,30	50,20	13,00	0,00	307,40	22,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , [illegible]

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

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze (***1, 7, 9***), Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) (***7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka z [illegible]

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem M (***1, 3***),

Kolacja: Rzodkiewka M , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , szynka drobiowa , Herbata bez [illegible]

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	326,20	18,70	7,30	1,90	0,00	49,60	6,50
2	2. [illegible]	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	906,80	36,60	26,60	6,70	0,00	136,60	13,00
4	Podwieczor [illegible]	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	323,80	18,60	7,30	1,90	0,00	49,10	6,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały [illegible]	1877,90	86,70	52,80	17,30	0,00	259,40	27,90
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Twarożek z ziołami (***7***), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , polędwica drobiowa ,

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

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze (***1, 7, 9***), Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (***7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej z

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem i pomidorem (***1, 3***),

Kolacja: masło śmietankowe (***7***), Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , szynka drobiowa , 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	988,30	63,20	28,20	8,90	0,00	124,40	8,10
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	891,50	36,80	24,90	7,20	0,00	136,40	12,70
4	Podwieczor	281,80	16,80	13,10	3,90	0,00	25,80	3,40
5	Kolacja	558,40	26,90	15,00	8,30	0,00	80,50	2,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2877,00	148,00	84,90	32,80	0,00	375,20	26,90

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,