Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-08-23**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), Szynka konserwowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , pomidor ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Ziemniaki gotowane , Udko z kurczaka pieczone , Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Kompot , Sałatka wiosenna z jogurtem (***7***),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem , Chleb graham (***1, 3***), polędwica sopocka , Papryka ,

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	453,80	23,90	12,10	4,60	0,00	65,60	6,20
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	1013,60	54,60	41,30	10,80	0,00	112,00	11,30
4	Kolacja	445,10	25,60	7,30	3,20	0,00	72,10	7,50
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2059,60	109,00	63,20	19,90	0,00	277,00	28,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-08-23**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , pomidor , Banan ,

Obiad: Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka pieczone , Sałatka wiosenna z jogurtem (***7***), Ziemniaki gotowane , Kompot ,

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

Kolacja: Herbata z cukrem , Papryka , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), polędwica sopocka , chleb zwykły (***1***),

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	658,40	24,50	12,30	4,80	0,00	116,20	7,30
2	Obiad	960,60	53,40	41,20	10,80	0,00	99,50	10,40
3	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
4	Kolacja	513,40	25,10	7,30	3,20	0,00	89,40	6,60
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2254,20	110,70	64,80	21,20	0,00	318,90	24,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-08-23**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Banan ,

Obiad: Udko z kurczaka gotowane , Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Brokuł gotowany ,

Podwieczorek: herbatniki (***1, 7***),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Polędwica sopocka , 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	455,30	21,30	14,70	8,60	0,00	60,60	2,00
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	763,40	46,20	26,20	8,30	0,00	92,30	11,50
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	439,90	20,10	14,30	8,30	0,00	58,00	2,10
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	1926,70	90,40	57,40	25,50	0,00	271,40	17,80

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-08-23**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Banan ,

Obiad: Udko gotowane (***1, 7***), Ziemniaki gotowane , Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Kompot , Sałatka wiosenna z jogurtem (***7***),

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

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Chleb zwykły (***1***), polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Masło roślinne , sałata ,

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	542,00	23,30	12,00	4,70	0,00	88,00	5,30
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	897,10	47,50	28,10	9,80	0,00	119,60	11,60
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	541,50	24,50	12,00	4,60	0,00	85,90	5,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2219,00	104,20	56,40	21,60	0,00	335,60	24,50

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-08-23**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Udko gotowane (***1, 7***), Ziemniaki gotowane , Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Kompot , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Kolacja: polędwica sopocka , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , sałata ,

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	575,60	19,00	15,80	4,20	0,00	93,10	7,50
2	Obiad	967,30	49,50	30,70	10,50	0,00	130,20	13,70
3	Kolacja	572,00	19,90	15,60	4,10	0,00	91,40	7,10
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2210,90	94,10	65,80	20,00	0,00	325,50	29,80
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-08-23**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata bez cukru , pomidor , Jajko gotowane (***3***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka pieczone , Ziemniaki gotowane , Kompot , Sałatka wiosenna z jogurtem (***7***),

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

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	426,80	28,80	18,10	5,60	0,00	39,70	5,40
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	807,40	44,40	31,10	9,00	0,00	92,70	9,80
4	Kolacja	299,90	17,80	8,50	2,50	0,00	40,90	6,00
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	1681,00	96,00	60,30	18,40	0,00	200,70	24,20
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: 2026-08-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ziemniaki gotowane , Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Udko z kurczaka gotowane , Kompot , Marchewka gotowana (***1***),

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

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	521,10	20,60	10,90	2,80	0,00	87,50	4,50
2	Obiad	787,60	34,70	31,50	6,60	0,00	97,90	12,20
3	Kolacja	524,60	21,70	10,80	2,70	0,00	87,40	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały jadłospis	2079,90	89,60	58,20	13,50	0,00	312,80	26,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-08-23**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata bez cukru , pomidor ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Udko z kurczaka pieczone , Ziemniaki gotowane , Kisiel bez cukru , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

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

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

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	344,50	18,40	8,80	2,70	0,00	51,30	7,00
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	950,80	49,40	33,10	10,10	0,00	119,40	10,20
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	348,10	19,50	8,80	2,60	0,00	51,10	7,00
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1840,40	95,60	55,30	17,80	0,00	253,80	27,20
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-08-23**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Jajko gotowane (***3***), pomidor ,

2. śniadanie: Banan ,

Obiad: Udko gotowane (***1, 7***), Ziemniaki gotowane , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***), Zupa kalafiorowa gotowana krem (***1, 7, 9***), Kompot ,

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

Kolacja: masło śmietankowe (***7***), polędwica sopocka , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , sałata , Twaróg krojony (***7***),

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	1058,00	58,90	38,60	12,20	0,00	122,90	8,50
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	976,30	52,00	30,30	10,90	0,00	130,50	12,20
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	983,00	61,10	29,10	9,30	0,00	123,10	8,10
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	3255,60	180,90	102,40	35,00	0,00	418,50	30,90

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,