**Jadłospis dla diety:** **d. o kont zaw kw tł**
**na dzień:** **2026-08-24**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

## *Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Ogórek kiszony ,

**2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,

**Obiad:** Spaghetti drobiowe z makaronem razowym (***1, 3, 9***), Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot , Sałata z olejem ,

**Kolacja:** Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , Rzodkiewka ze szczypiorem (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne ,

**Posiłek nocny:** Kefir (***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 | 616,60 | 39,50 | 15,80 | 5,10 | 0,00 | 83,70 | 9,30 |
| 2 | 2. | 36,00 | 1,60 | 0,40 | 0,10 | 0,00 | 7,60 | 2,20 |
| 3 | Obiad | 796,50 | 31,00 | 23,10 | 5,20 | 0,00 | 121,60 | 10,60 |
| 4 | Kolacja | 574,00 | 26,80 | 14,80 | 5,90 | 0,00 | 88,60 | 10,00 |
| 5 | Posiłek | 50,00 | 3,40 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 4,70 | 0,00 |
| 6 | Cały | 2073,10 | 102,30 | 56,10 | 17,50 | 0,00 | 306,10 | 32,10 |
| 7 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **Podstawowa (ogólna)**
**na dzień:** **2026-08-24**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

## *Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Herbata z cukrem , Ogórek kiszony , Ser żółty

**Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Spaghetti drobiowe z makaronem razowym (***1, 3, 9***), Kompot , Sałata z olejem ,

**Podwieczorek:** Serek wiejski ,

**Kolacja:** Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Rzodkiewka ze szczypiorem (***7***),

**Posiłek nocny:** Kefir (***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 | 722,10 | 42,90 | 20,00 | 7,80 | 0,00 | 96,30 | 7,10 |
| 2 | Obiad | 796,50 | 31,00 | 23,10 | 5,20 | 0,00 | 121,60 | 10,60 |
| 3 | Podwieczor | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 4 | Kolacja | 596,00 | 24,60 | 14,40 | 5,80 | 0,00 | 96,20 | 7,80 |
| 5 | Posiłek | 50,00 | 3,40 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 4,70 | 0,00 |
| 6 | Cały | 2261,60 | 101,90 | 61,20 | 23,40 | 0,00 | 320,70 | 25,50 |
| 7 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **Łatwostrawna dziecięca**
**na dzień:** **2026-08-24**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

## *Zawartość jadłospisu:*

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

**2. śniadanie:** Jabłko ,

**Obiad:** Spaghetti drobiowe (***1, 3***), Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana

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

**Kolacja:** Pomidor , Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Szynka konserwowa , bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem ,

**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 | 656,20 | 32,00 | 30,00 | 15,60 | 0,00 | 66,00 | 2,80 |
| 2 | 2. śniadanie | 75,00 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 18,10 | 3,00 |
| 3 | Obiad | 656,60 | 17,30 | 16,60 | 4,50 | 0,00 | 114,90 | 10,30 |
| 4 | Podwieczorek | 61,00 | 3,70 | 1,50 | 0,90 | 0,00 | 8,20 | 0,30 |
| 5 | Kolacja | 473,30 | 20,10 | 14,80 | 8,50 | 0,00 | 66,80 | 3,20 |
| 6 | Posiłek nocny | 82,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| 7 | Cały jadłospis | 2004,10 | 73,80 | 63,80 | 29,50 | 0,00 | 294,00 | 19,70 |
| 8 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **łatwostrawna**
**na dzień:** **2026-08-24**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki ,

**2. śniadanie:** Jabłko ,

**Obiad:** Spaghetti drobiowe (***1, 3***), Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot , Sałata z

**Podwieczorek:** Serek wiejski ,

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

**Posiłek nocny:** Kefir (***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 | 632,50 | 32,70 | 15,30 | 5,60 | 0,00 | 94,30 | 6,40 |
| 2 | 2. | 75,00 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 18,10 | 3,00 |
| 3 | Obiad | 705,10 | 16,60 | 21,70 | 4,80 | 0,00 | 116,10 | 9,60 |
| 4 | Podwieczor | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 5 | Kolacja | 573,60 | 24,10 | 12,50 | 4,70 | 0,00 | 94,70 | 6,70 |
| 6 | Posiłek | 50,00 | 3,40 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 4,70 | 0,00 |
| 7 | Cały | 2133,20 | 77,40 | 53,70 | 19,80 | 0,00 | 329,90 | 25,70 |
| 8 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **Łatwostrawna bezmleczna**
**na dzień:** **2026-08-24**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

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

**Obiad:** Spaghetti drobiowe (***1, 3***), Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Kompot , Sałata z olejem

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

**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 | 776,40 | 18,70 | 18,40 | 2,80 | 0,00 | 139,90 | 11,10 |
| 3 | Kolacja | 575,60 | 19,00 | 15,80 | 4,20 | 0,00 | 93,10 | 7,50 |
| 4 | Posiłek nocny | 82,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| 5 | Cały jadłospis | 2077,30 | 64,70 | 54,20 | 12,70 | 0,00 | 345,90 | 26,00 |
| 6 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **cukrzycowa 1500**
**na dzień:** **2026-08-24**
**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 kiszony ,

**2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,

**Obiad:** Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Spaghetti drobiowe z makaronem razowym (***1, 3, 9***), Kompot , Sałata z olejem ,

**Kolacja:** Herbata bez cukru , polędwica drobiowa , Rzodkiewka ze szczypiorem (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne

**Posiłek nocny:** Kefir (***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 | 358,20 | 28,70 | 10,20 | 2,70 | 0,00 | 40,80 | 6,00 |
| 2 | 2. śniadanie | 36,00 | 1,60 | 0,40 | 0,10 | 0,00 | 7,60 | 2,20 |
| 3 | Obiad | 867,70 | 33,10 | 19,80 | 3,20 | 0,00 | 145,40 | 12,10 |
| 4 | Kolacja | 307,60 | 17,80 | 8,90 | 2,90 | 0,00 | 42,50 | 6,90 |
| 5 | Posiłek nocny | 50,00 | 3,40 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 4,70 | 0,00 |
| 6 | Cały jadłospis | 1619,50 | 84,60 | 41,30 | 10,10 | 0,00 | 241,10 | 27,20 |
| 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:** 2026-08-24
**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 koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (***1***), Kompot , Marchewka gotowana (***1***),

**Kolacja:** Masło roślinne , Szynka konserwowa , 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 | 594,30 | 28,60 | 15,10 | 4,20 | 0,00 | 88,50 | 4,80 |
| 2 | Obiad | 990,60 | 38,60 | 31,10 | 5,90 | 0,00 | 148,40 | 17,50 |
| 3 | Kolacja | 521,10 | 20,60 | 10,90 | 2,80 | 0,00 | 87,50 | 4,50 |
| 4 | Posiłek nocny | 246,50 | 12,60 | 5,10 | 1,50 | 0,00 | 40,10 | 5,40 |
| 5 | Cały jadłospis | 2352,50 | 100,30 | 62,10 | 14,40 | 0,00 | 364,50 | 32,20 |
| 6 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **cukrzycowa 1800**
**na dzień:** **2026-08-24**
**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 kiszony ,

**2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,

**Obiad:** Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Spaghetti drobiowe z makaronem razowym (***1, 3, 9***), Kompot , Sałata z olejem ,

**Podwieczorek:** Serek wiejski ,

**Kolacja:** Herbata bez cukru , Szynka konserwowa , Chleb graham (***1, 3***), Rzodkiewka ze szczypiorkiem (***7***), Masło roślinne

**Posiłek nocny:** Kefir (***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 | 415,90 | 30,80 | 10,70 | 2,80 | 0,00 | 53,00 | 7,60 |
| 2 | 2. śniadanie | 36,00 | 1,60 | 0,40 | 0,10 | 0,00 | 7,60 | 2,20 |
| 3 | Obiad | 867,70 | 33,10 | 19,80 | 3,20 | 0,00 | 145,40 | 12,10 |
| 4 | Podwieczorek | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 5 | Kolacja | 366,80 | 18,90 | 10,70 | 3,70 | 0,00 | 52,80 | 8,20 |
| 6 | Posiłek nocny | 50,00 | 3,40 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 4,70 | 0,00 |
| 7 | Cały jadłospis | 1833,50 | 87,80 | 45,20 | 14,30 | 0,00 | 265,50 | 30,00 |
| 8 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
**na dzień:** **2026-08-24**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem , Jabłko , ser żółty (***7***), Ogórek świeży -

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

**Obiad:** Spaghetti drobiowe (***1, 3***), Sałata z olejem , Zupa koperkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot

**Podwieczorek:** Serek wiejski ,

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

**Posiłek nocny:** Kefir (***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 | 1188,00 | 65,90 | 42,80 | 16,20 | 0,00 | 140,30 | 11,40 |
| 2 | 2. | 60,00 | 4,30 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 6,20 | 0,00 |
| 3 | Obiad | 705,10 | 16,60 | 21,70 | 4,80 | 0,00 | 116,10 | 9,60 |
| 4 | Podwieczor | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 5 | Kolacja | 906,20 | 44,40 | 28,50 | 9,10 | 0,00 | 122,20 | 8,50 |
| 6 | Posiłek | 50,00 | 3,40 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 4,70 | 0,00 |
| 7 | Cały | 3006,40 | 134,60 | 98,70 | 35,80 | 0,00 | 391,40 | 29,60 |
| 8 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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,