Zatwierdzam

.....

Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-04-25**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (***1, 7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (***7, 9***), Udko z kurczaka pieczone , Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel z cukrem 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (***7***),

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (***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	540,40	26,00	12,50	4,70	0,00	84,80	7,50
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	916,10	50,40	40,10	10,30	0,00	91,60	6,10
4	Kolacja	543,90	27,50	12,60	4,70	0,00	83,70	7,10
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	2169,40	108,10	69,00	24,20	0,00	271,30	20,70
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-04-25**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (***1, 7***), chleb zwykły 80g (***1***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , sałata 10g. ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (***7, 9***), Udko z kurczaka pieczone , Kisiel z cukrem 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (***7***), Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: chleb zwykły 80g (***1***), Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (***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	511,80	22,60	11,80	4,60	0,00	81,10	4,50
2	Obiad	969,20	51,50	40,20	10,30	0,00	104,10	7,10
3	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
4	Kolacja	492,80	24,10	9,40	3,90	0,00	80,00	4,00
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	2081,80	104,10	63,90	20,00	0,00	282,10	17,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostarwna dziecięca**
na dzień: **2026-04-25**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (***1, 7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Szynka konserwowa 30 , sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

2. śniadanie: herbatniki 16g. (***1, 7***),

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300 M (gotowana) (***7, 9***), Udko gotowane (***1, 7***), Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel z cukrem 250 M , Brokuły gotowane 100g ,

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30gr ,

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem 250ml M , bułka bagietka 50g M (***1***), Polędwica sopocka 40 g M , masło śmietankowe 10g (***7***), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (***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	454,00	18,00	14,00	8,20	0,00	65,20	2,10
2	2. śniadanie	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
3	Obiad	810,40	47,10	26,80	8,60	0,00	99,80	8,80
4	Podwieczorek	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
5	Kolacja	466,70	21,20	14,50	8,40	0,00	63,80	1,60
6	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały jadłospis	1969,70	94,60	60,00	26,70	0,00	271,00	15,00
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-04-25**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (***1, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (***7, 9***), Udko gotowane (***1, 7***), Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel z cukrem 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (***7***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (***1***), polędwica sopocka 50g. , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (***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	562,40	23,80	12,10	4,70	0,00	92,40	5,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	799,60	43,30	27,00	9,30	0,00	99,30	6,30
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	565,90	25,30	12,20	4,60	0,00	91,30	4,90
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	2132,90	98,20	55,40	23,20	0,00	301,70	18,70
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-04-25**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), chleb zwykły 130g (***1***), Masło roślinne 20g , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (***7, 9***), Udko gotowane (***1, 7***), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna dieta 80 M ,

Kolacja: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), chleb zwykły 130g (***1***), Masło roślinne 20g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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	651,20	20,90	16,20	4,30	0,00	109,90	8,80
2	Obiad	835,40	43,70	37,10	9,90	0,00	85,80	7,80
3	Kolacja	649,70	21,80	16,00	4,20	0,00	108,80	8,30
4	Posiłek nocny	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Cały jadłospis	2288,40	94,80	77,00	20,70	0,00	317,30	26,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-04-25**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Udko z kurczaka pieczone , Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (***7, 9***), Kisiel bez cukru 250ml , Ziemniaki gotowane 150g , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (***7***),

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (***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	344,20	18,50	8,80	2,70	0,00	51,10	7,00
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	886,00	50,40	40,10	10,30	0,00	84,10	6,10
4	Kolacja	342,70	19,30	8,70	2,50	0,00	50,00	6,50
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	1741,80	92,50	61,40	20,00	0,00	196,40	19,70
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: 2026-04-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (***7, 9***), Udko gotowane (***1, 7***), Ziemniaki gotowane 200g , Kisiel bez cukru 250ml , Marchewka gotowana 200g. ,

Kolacja: bułka bagietka 100g M (***1***), Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,

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	463,10	21,10	4,40	0,60	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	899,80	45,70	29,70	10,00	0,00	119,90	14,10
3	Kolacja	524,60	21,70	10,80	2,70	0,00	87,40	4,50
4	Posiłek nocny	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Cały jadłospis	2039,70	96,90	52,70	15,50	0,00	307,20	24,80
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-04-25**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Udko z kurczaka pieczone , Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (***7, 9***), Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (***7***),

Podwieczorek: Chleb graham 100g (***1, 3***),

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (***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	286,40	16,40	8,40	2,60	0,00	39,00	5,40
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	850,30	50,50	40,30	10,30	0,00	75,00	6,90
4	Podwieczorek	231,00	8,30	1,70	0,30	0,00	48,70	6,40
5	Kolacja	342,70	19,30	8,70	2,50	0,00	50,00	6,50
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	1879,50	98,80	62,80	20,20	0,00	223,90	25,30
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-04-25**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (***7, 9***), Udko gotowane (***1, 7***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (***7***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (***1***), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (***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	867,90	44,40	25,50	5,20	0,00	120,70	10,90
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	786,90	44,60	27,20	9,30	0,00	95,20	8,10
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	866,40	45,20	25,30	5,10	0,00	119,60	10,50
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	2726,20	140,00	82,10	24,20	0,00	354,20	31,70
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,