Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-04-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Zupa pieczarkowa gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ryż brązowy gotowany 170 g M ,

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , twarożek z koperkiem 40g (***7***),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	505,40	25,00	13,60	4,90	0,00	74,30	7,00
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	923,20	45,00	27,30	6,10	0,00	132,70	16,60
4	Kolacja	575,70	32,60	11,40	4,10	0,00	88,50	8,40
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	2176,40	103,20	54,60	18,50	0,00	315,70	35,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-04-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany 170 g M , Kompot 250 M , Zupa pieczarkowa gotowana 400ml. (***1, 7, 9***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 80g (***1***), Ogórek świeży - plasterki 30g M , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , twarożek z koperkiem 40g (***7***),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	585,20	24,90	13,60	4,90	0,00	94,10	6,40
2	Obiad	903,20	44,90	27,10	6,10	0,00	127,90	15,80
3	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
4	Kolacja	547,10	29,20	10,80	4,00	0,00	84,80	5,40
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	2168,60	100,50	53,60	18,50	0,00	316,40	29,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-04-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaczana 400 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Naleśniki z serem-290 g (***1, 3, 7***),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (***1, 7***),

Kolacja: bułka bagietka 50g M (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (***7***), Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

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	635,00	26,90	17,10	9,00	0,00	95,50	4,00
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	605,80	21,00	19,00	2,40	0,00	91,00	6,40
4	Podwieczorek	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	599,00	36,70	23,20	11,70	0,00	61,40	2,70
6	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały jadłospis	2066,60	86,70	61,80	23,40	0,00	298,40	16,20
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-04-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaczana (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 150g

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 80g (***1***), Polędwica drobiowa 40 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , twarożek z koperkiem 40g (***7***), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	534,600	23,600	13,400	4,900	0,000	82,800	5,600
2	2. śniadanie	75,000	0,600	0,600	0,100	0,000	18,100	3,000
3	Obiad	866,800	43,700	23,600	6,200	0,000	127,000	14,000
4	Podwieczorek	36,000	1,600	0,400	0,100	0,000	7,600	2,200
5	Kolacja	582,900	27,100	15,600	5,400	0,000	84,800	5,400
6	Posiłek nocny	97,000	0,000	1,700	3,300	0,000	2,000	0,000
7	Cały jadłospis	2192,300	96,600	55,300	19,900	0,000	322,400	30,100
8	Różnica:	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-04-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Pomidor 40 M , Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaczana 400 M (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: chleb zwykły 80g (***1***), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

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	603,70	19,50	11,40	2,90	0,00	110,80	10,40
2	Obiad	881,80	44,80	28,50	4,40	0,00	118,50	13,60
3	Kolacja	499,60	18,40	9,10	2,00	0,00	88,90	6,80
4	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały jadłospis	2067,10	82,90	49,20	9,30	0,00	338,20	30,80
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-04-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Zupa pieczarkowa gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M ,

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , twarożek z koperkiem 40g (***7***),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	284,90	16,20	8,40	2,60	0,00	38,70	5,30
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	811,20	43,60	21,90	5,70	0,00	117,30	14,90
4	Kolacja	350,10	21,10	7,20	2,00	0,00	52,60	5,60
5	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały jadłospis	1618,20	81,50	39,80	13,60	0,00	228,80	28,80
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: 2026-04-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Ziemniaczana 400 M (***1, 7, 9***), Pulpet drobiowy w sosie 100g M (***1, 3, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. ,

Kolacja: bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną chleb zw (***1***),

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	550,90	20,60	14,10	6,80	0,00	87,50	4,50
2	Obiad	706,70	27,60	16,80	2,60	0,00	120,40	17,30
3	Kolacja	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek nocny	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Cały jadłospis	1906,00	73,50	46,70	16,30	0,00	312,30	27,70
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-04-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Zupa pieczarkowa gotowana 400ml. (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany 170 g M , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Polędwica drobiowa 40 M , twarożek z koperkiem 40g (***7***),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	330,80	16,40	8,40	2,50	0,00	50,70	6,90
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	923,20	45,00	27,30	6,10	0,00	132,70	16,60
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	407,80	23,20	7,60	2,00	0,00	64,80	7,20
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1869,90	86,80	46,00	14,10	0,00	276,00	35,90
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-04-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Jabłko 150g. , Pasta z jajka gotowanego 50 M (***3***),

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (***7***),

Obiad: Ziemniaczana 400 M (***1, 7, 9***), Indyk z warzywami 170g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Kefir 250g (***7***),

Kolacja: chleb zwykły 100g (***1***), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Ogórek świeży - plasterki 30g M , twarożek z koperkiem 40g (***7***),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	1063,60	51,10	36,70	11,50	0,00	138,90	13,80
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	881,80	44,80	28,50	4,40	0,00	118,50	13,60
4	Podwieczorek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	950,60	51,20	27,60	8,70	0,00	129,40	11,20
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	3115,00	154,80	98,40	30,20	0,00	402,70	38,60
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,