Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-05-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (***7***), chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Ogórek kiszony 30 M , Rzodkiewka M ,

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Sałatka wiosenna

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Ogórek świeży 50g ,

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	605,40	27,20	12,30	4,60	0,00	99,70	6,80
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	790,00	54,90	22,10	4,30	0,00	99,20	12,80
4	Kolacja	578,00	28,10	11,70	4,10	0,00	93,70	8,20
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2120,40	113,60	49,90	17,50	0,00	299,30	27,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-05-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , Ogórek kiszony 30 M , Rzodkiewka M ,

Obiad: Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (***1, 7, 9***), Kotlet drobiowy panierowany100 g M (***1***), Kompot 250 M , Sałatka wiosenna dieta 80 M , Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Ogórek świeży 50g ,

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	567,50	25,00	11,90	4,50	0,00	92,30	4,60
2	Obiad	1027,00	41,60	49,70	5,20	0,00	109,90	12,90
3	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
4	Kolacja	600,00	25,90	11,30	4,10	0,00	101,30	6,00
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2348,60	93,20	74,70	17,20	0,00	319,10	23,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecieca**
na dzień: **2026-05-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Kotlet drobiowy panierowany 100g. (***1, 3***), Kompot 250 M , Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 gM (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Fasolka szparagowa gotowana 80

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g

Posiłek nocny: Jogurt owocowy-125 g (***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	417,60	22,70	7,80	3,90	0,00	64,80	1,10
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	789,60	40,90	25,30	4,30	0,00	105,50	11,40
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	627,90	19,50	32,20	14,20	0,00	66,10	2,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2035,20	87,80	67,00	23,30	0,00	278,10	15,30
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-05-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (***7***), chleb zwykły 80g (***1***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 15g. ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (***7***), Ziemniaki

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (***1***), chleb zwykły 80g (***1***), Masło roślinne 10g , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Kawa zbożowa 250 M ,

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	518,10	23,80	11,70	4,50	0,00	81,40	3,70
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	814,50	52,60	14,00	5,50	0,00	126,20	13,20
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	701,90	20,60	29,40	10,20	0,00	91,00	5,30
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2270,70	97,90	57,10	23,50	0,00	334,00	22,50
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-05-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), polędwica sopocka 50g. , sałata 15g. , Ogórek świeży - plasterki

Obiad: Kompot 250 M , Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Sałatka wiosenna

Kolacja: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Masło roślinne 10g , Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (***1***), Kawa zbożowa 250 M , chleb zwykły 100g (***1***),

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	576,20000000	20,10000000	15,60000000	4,10000000	0,00000000	92,30000000	7,30000000
2	Obiad	916,10000000	52,90000000	24,00000000	6,00000000	0,00000000	129,30000000	13,80000000
3	Kolacja	705,50000000	15,70000000	27,70000000	8,30000000	0,00000000	101,70000000	7,90000000
4	Posiłek	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały	2279,80000000	88,90000000	67,50000000	18,50000000	0,00000000	343,30000000	29,00000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-05-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Rzodkiewka M ,

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży 50g , sałata 15g. ,

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	286,10	17,40	8,30	2,50	0,00	38,00	5,20
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	790,00	54,90	22,10	4,30	0,00	99,20	12,80
4	Kolacja	389,30	19,40	7,50	1,90	0,00	64,30	7,50
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	1612,50	95,10	41,60	13,20	0,00	208,20	25,50
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna z ogr.tł.(wątrowowa, trzustkowa)**
na dzień: **2026-05-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. , Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400

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

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	524,60	21,70	10,80	2,70	0,00	87,40	4,50
2	Obiad	871,80	53,70	16,50	6,10	0,00	137,00	19,10
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	2056,70	104,90	44,50	13,10	0,00	324,30	29,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-05-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Rzodkiewka M ,

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) 170g. , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna dieta

Podwieczorek: Kanapka z wędliną 50 M (***1, 3***),

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży 50g , sałata 15g. ,

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	343,90	19,50	8,70	2,50	0,00	50,20	6,80
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	858,80	57,40	22,70	4,40	0,00	113,10	14,00
4	Podwieczor	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	389,30	19,40	7,50	1,90	0,00	64,30	7,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	1835,10	105,40	46,30	14,60	0,00	245,00	29,80
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-05-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 15g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka wiosenna dieta 80 M ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (***1***), zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***),

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	868,80	45,40	25,30	5,10	0,00	120,00	10,70
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	916,10	52,90	24,00	6,00	0,00	129,30	13,80
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	1005,20	40,70	42,30	10,70	0,00	120,70	10,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2994,20	143,20	95,30	26,30	0,00	390,20	35,60
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,