Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-05-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Twarożek z ziolami 70

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Bitka schabowa w sosie wlasnym 150g (***1, 9***), Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kisiel z cukrem 250 M , Surówka z kapusty

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży -

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	539,10	36,40	11,50	4,30	0,00	76,00	7,10
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	877,30	56,40	18,60	4,80	0,00	128,30	14,00
4	Kolacja	521,40	26,70	12,40	4,60	0,00	78,70	7,80
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2084,70	124,40	45,10	14,90	0,00	310,40	31,90
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-05-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z ziolami 70 M (***7***), sałata

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Bitka schabowa w sosie wlasnym 150g (***1, 9***), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z kapusty

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (***1***), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne 10g , polędwica

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	581,00	34,20	11,10	4,30	0,00	88,60	4,90
2	Obiad	824,20	55,30	18,50	4,70	0,00	115,80	13,00
3	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
4	Kolacja	543,40	24,50	12,00	4,60	0,00	86,30	5,50
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2165,60	127,30	49,60	14,80	0,00	313,90	23,50
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-05-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek

2. śniadanie: Serek waniliowy 150 M ,

Obiad: Bitka schabowa w sosie wlasnym 150g (***1, 9***), ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka gotowana 150g (***1***),

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: pomidor 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), polędwica sopocka 50g. , bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata z cukrem

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	582,00	30,70	19,20	7,80	0,00	72,90	1,50
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	843,10	55,30	19,30	6,00	0,00	120,70	15,40
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	461,90	22,80	14,80	8,50	0,00	60,10	2,70
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2259,00	126,90	65,40	22,30	0,00	301,70	19,60
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna**
na dzień: **2026-05-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Bitka schabowa w sosie wlasnym 150g (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kisiel z cukrem 250 M , Surówka z kapusty

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Chleb zwykły 100g (***1***), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , sałata 15g. ,

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	582,90	34,20	11,10	4,30	0,00	89,00	4,80
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	834,80	54,80	18,50	4,70	0,00	118,70	12,50
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	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	2251,20	127,40	50,20	14,80	0,00	335,00	25,90
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-05-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jabłko

Obiad: Bitka schabowa w sosie wlasnym 150g (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kisiel z cukrem 250 M , Surówka z kapusty

Kolacja: polędwica sopocka 50g. , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 50 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	632,30	19,90	14,90	3,50	0,00	109,60	10,10
2	Obiad	887,90	56,00	18,50	4,70	0,00	131,20	13,50
3	Kolacja	577,20	20,10	15,70	4,10	0,00	92,60	7,40
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2193,40	101,70	52,80	13,50	0,00	344,20	32,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-05-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 5 g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ziolami 70 M (***7***), sałata 15g. ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Bitka schabowa w sosie wlasnym 150g (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel bez cukru 250ml , Surówka z kapusty

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. ,

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	314,90	27,60	5,10	1,50	0,00	42,10	5,30
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	804,60	54,90	18,50	4,70	0,00	111,20	12,50
4	Kolacja	296,50	17,70	8,30	2,50	0,00	40,30	5,30
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	1563,00	105,10	34,60	10,00	0,00	220,90	26,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna z ogr.tłuszcz.(wątrobowa,trzustkowa)**
na dzień: **2026-05-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ziemniaki gotowane 150g , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Bitka drobiowa w sosieziołowym 120 (***1, 9***), Kisiel bez cukru 250ml , Marchewka gotowana 200g.

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

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 120g 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	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	784,00	53,00	16,70	5,60	0,00	113,60	16,10
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	2063,30	108,40	42,10	11,80	0,00	328,10	30,50
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-05-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ziolami 70 M (***7***), sałata 15g. ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Bitka schabowa w sosie wlasnym 150g (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Kisiel bez cukru 250ml , Surówka z kapusty

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

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

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	383,60	29,30	8,00	2,30	0,00	51,90	6,60
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	857,70	56,00	18,50	4,70	0,00	123,70	13,50
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	342,70	19,30	8,70	2,50	0,00	50,00	6,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1828,00	109,50	39,50	14,10	0,00	254,90	29,60
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-05-17**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Serek waniliowy 150 M ,

Obiad: Bitka schabowa w sosie wlasnym 150g (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (***7, 10***), Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (***1, 3, 9***),

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

Kolacja: masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. ,

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	870,50	42,60	27,10	8,50	0,00	119,20	10,50
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	881,80	59,90	15,60	5,60	0,00	131,60	11,50
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	894,40	45,30	28,60	9,10	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2960,70	161,10	80,90	27,70	0,00	395,20	32,50
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,