Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-06-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa brokułowa bez śmietany gotowana 400ml (***1, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Surówka z sałaty,

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Fasolka szparagowa

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	600,70	39,40	21,60	7,30	0,00	65,60	6,80
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	739,10	62,50	12,00	3,50	0,00	101,80	12,90
4	Kolacja	596,70	30,50	14,40	4,90	0,00	91,40	10,30
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2044,50	138,40	50,40	16,90	0,00	275,60	32,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-06-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M , Jajko

Obiad: Zupa brokułowa 400ml (gotowana) (***1, 7, 9***), Wątróbka drobiowa duszona 130g. (***1***), Kompot 250 M , Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku

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

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 200ml , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Fasolka szparagowa

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	642,60	37,20	21,20	7,20	0,00	78,20	4,60
2	Obiad	875,60	54,90	28,00	7,50	0,00	107,30	12,30
3	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
4	Kolacja	638,60	28,30	14,00	4,80	0,00	104,00	8,10
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2278,80	128,20	67,20	21,90	0,00	303,40	25,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-06-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 17g , Jajko gotowane 65g (***3***), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży -

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Zupa brokułowa 300 M gotowana (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka gotowana z groszkiem 130

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Serdelki na gorąco z ketchupem , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***),

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	486,90	33,30	16,90	6,50	0,00	51,00	1,30
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	770,50	39,70	20,10	5,00	0,00	116,20	16,70
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	763,70	42,10	24,50	12,00	0,00	95,50	3,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2284,20	128,60	69,00	24,40	0,00	298,40	21,80

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-06-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Jajko gotowane 65g (***3***), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Zupa brokułowa 400ml (gotowana) (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (***1, 7, 9***), Kasza jęczmienna gotowana na sypko 150g (***1***), Kompot 250 M , Marchewka

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

Kolacja: Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem 200ml , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g ,

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	643,30	37,10	21,20	7,20	0,00	78,50	4,60
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	807,40	44,40	17,80	6,40	0,00	127,00	18,80
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	713,90	40,00	21,00	7,90	0,00	94,00	5,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2431,60	138,20	70,00	23,90	0,00	327,40	29,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-06-18**
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***), Jajko gotowane 65g (***3***), Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka

Obiad: Kompot 250 M , Zupa brokułowa 400ml (gotowana) (***1, 7, 9***), Kasza jęczmienna (gotowana) 170g. (***1***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (***1, 7, 9***), Marchewka

Kolacja: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (***1***), sałata 15g. ,

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	697,30	31,80	24,00	6,50	0,00	92,00	7,10
2	Obiad	840,90	43,40	26,80	6,70	0,00	115,80	17,90
3	Kolacja	510,50	19,30	9,30	2,00	0,00	91,00	7,10
4	Posiłek	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Cały	2159,10	98,60	63,10	16,10	0,00	316,10	33,50
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-06-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Jajko gotowane 65g (***3***), Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa brokułowa bez śmietany gotowana 400ml (***1, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Kompot 250 M , Surówka z sałaty,

Kolacja: Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Fasolka szparagowa gotowana 110g (***1***),

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	407,90	29,20	16,60	4,80	0,00	37,70	5,00
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	739,10	62,50	12,00	3,50	0,00	101,80	12,90
4	Kolacja	347,80	19,50	9,70	2,60	0,00	49,40	7,80
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	1602,80	117,20	40,80	12,20	0,00	205,70	27,80
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: 2026-06-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 17g , szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 65g (***3***),

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 150g (***1***), Makaronowa 400 M (***1, 3, 9***),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 17g , polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***),

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	615,80	33,60	15,50	4,50	0,00	87,60	4,50
2	Obiad	661,40	33,60	14,60	4,50	0,00	105,60	12,80
3	Kolacja	475,80	21,10	5,80	1,50	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	1849,10	94,10	39,70	11,70	0,00	290,90	23,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-06-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: szynka drobiowa 50g , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Jajko gotowane 65g (***3***),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Zupa brokułowa bez śmietany gotowana 400ml (***1, 9***), Kasza gryczana (gotowana) 200 , Kompot 250 M , Surówka z

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

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,

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	465,60	31,30	17,00	4,90	0,00	49,90	6,50
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	911,10	68,80	13,60	3,80	0,00	136,40	15,80
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	358,30	20,90	7,50	1,90	0,00	56,20	8,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1893,00	130,40	42,50	13,10	0,00	264,00	33,50

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-06-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa brokułowa 400ml (gotowana) (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana z groszkiem 130

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

Kolacja: chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 200ml , masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), pomidor 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	1019,70	57,20	36,90	11,50	0,00	119,80	10,50
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	958,90	63,80	24,50	6,10	0,00	129,80	17,50
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	885,00	44,90	27,30	8,50	0,00	120,40	10,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	3021,60	175,20	93,10	28,60	0,00	391,40	41,10

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,