Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-06-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Zupa grysikowa gotowana 400ml. (***1, 9***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z warzyw mieszanych 130 M

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 20g , Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	585,10	28,40	20,50	7,00	0,00	75,40	7,50
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	822,20	29,40	19,20	3,10	0,00	140,30	14,40
4	Kolacja	619,50	35,00	16,70	5,80	0,00	86,80	9,20
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2112,80	97,80	58,80	17,20	0,00	314,90	33,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-06-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 80g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 (***3***), Pomidor

Obiad: Zupa grysikowa gotowana 400ml. (***1, 9***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Kompot 250 M , Surówka z warzyw mieszanych 130 M (***3, 9, 10***), Ziemniaki

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (***7***),

Kolacja: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 80g (***1***), Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	576,50	25,00	19,90	6,90	0,00	76,70	4,50
2	Obiad	822,20	29,40	19,20	3,10	0,00	140,30	14,40
3	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
4	Kolacja	565,80	31,60	11,00	4,30	0,00	88,20	6,20
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2179,30	93,80	54,10	16,50	0,00	343,20	27,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecica**
na dzień: **2026-06-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Pasta z jajka

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (***7***),

Obiad: Zupa grysikowa gotowana 400ml. (***1, 9***), Kompot 250 M , Pierogi leniwe z masłem i cukrem kdiete (***1, 3, 7***),

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (***7***),

Kolacja: Twarożek z jabłkiem 100g. (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (***7***), Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***),

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	538,90	24,10	22,80	10,80	0,00	60,30	1,90
2	2. śniadanie	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	758,20	37,90	12,60	3,60	0,00	127,50	8,30
4	Podwieczorek	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	548,90	28,70	14,00	8,20	0,00	79,00	3,90
6	Posiłek nocny	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały jadłospis	2188,50	99,80	53,80	25,00	0,00	332,20	14,20
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-06-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 (***3***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Zupa grysikowa gotowana 400ml. (***1, 9***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Kompot 250 M , Surówka z warzyw mieszanych 130 M (***3, 9, 10***), Ziemniaki

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (***7***),

Kolacja: Twarożek z koperkiem 100g. (***7***), Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 80g (***1***), Ogórek świeży -

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	756,00	38,80	30,60	10,00	0,00	83,90	5,40
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	769,20	28,30	19,10	3,10	0,00	127,80	13,50
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	567,30	31,80	11,10	4,30	0,00	88,30	6,20
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	2250,40	108,10	65,20	19,90	0,00	321,60	27,30
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-06-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 (***3***), pomidor 50g ,

Obiad: Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Kompot 250 M , Surówka z warzyw mieszanych 130 M (***3, 9, 10***), Zupa grysikowa gotowana 400ml. (***1, 9***), Ziemniaki

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	766,50	34,50	29,40	8,20	0,00	94,50	7,80
2	Obiad	822,20	29,40	19,20	3,10	0,00	140,30	14,40
3	Kolacja	512,30	19,30	9,30	2,00	0,00	91,40	7,10
4	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Cały	2137,00	84,90	58,30	13,40	0,00	333,80	31,50
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-06-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 (***3***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Zupa grysikowa gotowana 400ml. (***1, 9***), Kompot 250 M , Surówka z warzyw mieszanych 130 M

Kolacja: Chleb graham 75g (***1, 3***), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z rzodkiewką 100g (***7***),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	371,90	19,20	16,60	4,80	0,00	39,10	5,40
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	822,20	29,40	19,20	3,10	0,00	140,30	14,40
4	Kolacja	317,60	24,70	7,00	2,10	0,00	41,50	5,20
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	1597,60	78,30	45,10	11,30	0,00	233,20	27,30
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: 2026-06-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 (***3***),

Obiad: Pulpet z ryby gotowany w sosie 120 M (***1, 4***), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 120g (***1, 7***), Zupa grysikowa gotowana 400ml. (***1, 9***),

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (***7***), 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	786,80	36,20	32,80	12,20	0,00	88,90	4,80
2	Obiad	795,90	33,60	11,50	3,20	0,00	146,50	13,70
3	Kolacja	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Cały	2231,20	95,00	60,10	22,20	0,00	339,70	24,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-06-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 (***3***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Zupa grysikowa gotowana 400ml. (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Surówka z warzyw mieszanych

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (***7***),

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z rzodkiewką 100g (***7***),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	429,60	21,30	17,00	4,90	0,00	51,30	7,00
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	822,20	29,40	19,20	3,10	0,00	140,30	14,40
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	375,30	26,80	7,40	2,10	0,00	53,60	6,80
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	1785,10	86,80	48,00	12,60	0,00	266,80	30,50
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-06-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Zupa grysikowa gotowana 400ml. (***1, 9***), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (***1, 3, 4, 9***), Kompot 250 M , Surówka z warzyw mieszanych 130 M (***3, 9, 10***), Ziemniaki

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (***7***),

Kolacja: Twarożek z koperkiem 100g. (***7***), Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (***7***), zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3,***

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	1133,90	59,90	47,40	14,60	0,00	122,20	11,20
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	769,20	28,30	19,10	3,10	0,00	127,80	13,50
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	930,30	52,90	27,30	8,70	0,00	123,40	10,80
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały	3103,80	150,80	98,20	28,90	0,00	420,40	35,50
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,