Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-06-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), Papryka

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Fasolka szparagowa gotowana 100 , Ryż brązowy gotowany 170 g M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (***1,***

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,

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	505,60	26,60	13,90	5,10	0,00	72,30	7,50
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	768,10	35,90	15,50	3,20	0,00	129,20	15,10
4	Kolacja	664,80	30,20	19,10	5,20	0,00	98,20	10,30
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2107,60	97,00	52,10	18,10	0,00	310,90	33,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-06-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), sałata 15g. , Papryka

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Befsztyk wieprzowy z cebulą 120 g (***1***), Kompot 250 M , Ryż brązowy gotowany 170 g M , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M ,

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	527,60	24,40	13,50	5,10	0,00	79,90	5,30
2	Obiad	942,30	44,10	33,20	3,70	0,00	124,10	14,50
3	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
4	Kolacja	664,30	28,00	16,20	4,50	0,00	105,80	8,10
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2351,20	109,80	70,90	14,40	0,00	333,10	27,90
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-06-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 40M , sałata 15g. , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), Ogórek

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

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane 150g

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Pomidor 40 M , bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml

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	358,10	20,30	8,40	4,10	0,00	51,20	1,50
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	766,00	36,10	12,20	3,40	0,00	135,10	13,80
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	427,40	21,80	9,00	4,00	0,00	66,50	3,10
6	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
7	Cały	1930,60	95,80	43,50	13,90	0,00	299,70	20,10

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-06-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), sałata 15g. , Ogórek świeży -

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

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot 250 M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (***1, 7***), Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M ,

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	506,90	22,30	12,50	4,80	0,00	78,70	4,80
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	766,00	36,10	12,20	3,40	0,00	135,10	13,80
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	661,10	25,40	17,20	4,50	0,00	105,40	8,10
6	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
7	Cały	2313,10	101,40	55,90	15,00	0,00	366,00	28,30

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-06-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (***1, 7***), Ziemniaki gotowane

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

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	560,90	17,10	15,30	4,00	0,00	92,30	7,30
2	Obiad	819,10	37,20	12,20	3,40	0,00	147,60	14,70
3	Kolacja	560,70	19,50	14,30	3,50	0,00	92,20	7,40
4	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Cały	2092,80	82,10	49,70	13,20	0,00	344,90	31,10
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-06-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Fasolka szparagowa gotowana 100 , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Ryż brązowy gotowany 150

Kolacja: Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (***1, 3***), 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	281,90	16,80	6,50	2,00	0,00	41,90	6,00
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	676,20	34,60	10,20	2,80	0,00	118,70	14,20
4	Kolacja	427,70	20,90	12,50	2,30	0,00	62,10	8,60
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	1554,70	76,60	33,00	11,50	0,00	233,90	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: 2026-06-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie pom. na parze 120 (***1, 3, 9***), Buraczki gotowane 150g (***1, 7***), Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (***1, 3, 9***),

Kolacja: Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M , bułka bagietka 100g M (***1***), zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Herbata bez cukru 250 ml ,

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	521,10000000	20,60000000	10,90000000	2,80000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
2	Obiad	843,90	38,20	12,50	3,40	0,00	152,80	16,90
3	Kolacja	498,90	19,10	9,30	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	2016,10	86,20	40,40	10,50	0,00	340,10	27,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-06-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Fasolka szparagowa gotowana 100 , Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Ryż brązowy gotowany 150 M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem i pomidorem M (***1, 3***),

Kolacja: Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (***1, 3***),

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	304,40	16,80	9,00	2,70	0,00	41,90	6,00
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	676,20	34,60	10,20	2,80	0,00	118,70	14,20
4	Podwieczor	281,80	16,80	13,10	3,90	0,00	25,80	3,40
5	Kolacja	444,20	21,50	13,90	2,90	0,00	62,60	8,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1875,50	94,10	49,90	16,80	0,00	260,10	32,20

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-06-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (***1, 3, 9***), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane 150g

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , masło śmietankowe 10g (***7***), bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata z cukrem 250ml M ,

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	895,10	44,30	28,70	9,20	0,00	120,10	10,70
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	766,00	36,10	12,20	3,40	0,00	135,10	13,80
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	905,00	46,90	27,50	8,50	0,00	121,80	8,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2880,10	140,60	78,00	25,60	0,00	402,20	33,00

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,