Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-06-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***), Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (***1, 9***), Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (***7***), Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M , chleb graham 25g (***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	548,70	27,10	11,70	4,10	0,00	88,50	9,30
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	765,30	39,30	17,30	4,60	0,00	118,20	11,00
4	Kolacja	555,00	21,10	6,10	2,60	0,00	104,70	4,40
5	Posiłek	154,80	2,10	2,10	3,40	0,00	14,20	1,60
6	Cały	2059,80	91,20	37,60	14,80	0,00	333,20	28,50
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-06-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (***1, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka mizeria z jogurtem 100g (***7***),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (***1, 7***),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M , chleb zwykły 35g (***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	570,70	24,90	11,30	4,10	0,00	96,10	7,10
2	Obiad	765,30	39,30	17,30	4,60	0,00	118,20	11,00
3	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
4	Kolacja	555,00	21,10	6,10	2,60	0,00	104,70	4,40
5	Posiłek	185,60	2,10	2,20	3,40	0,00	21,70	1,50
6	Cały	2146,30	88,80	38,60	14,90	0,00	353,10	24,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-06-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Chrupki kukurydziane 30gr ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 300 g M (***1, 7***), Bitka wieprzowa w sosie 120g (***1, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Jarzynka Gotowana 100g (***1, 9***),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (***1, 7***),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Makaron z truskawkami (***1, 3, 7***),

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125 g M (***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	484,00	22,90	14,00	8,00	0,00	68,70	3,80
2	2.	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
3	Obiad	804,90	44,60	16,90	4,80	0,00	125,80	16,20
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	587,70	15,40	7,00	2,80	0,00	118,20	4,40
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2116,30	90,60	42,10	16,90	0,00	356,80	27,10
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-06-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g (***7***),

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (***1, 9***), Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (***7***), Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: herbatniki 16g. (***1, 7***),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (***7***), Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M , chleb zwykły 35g (***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	570,70	24,90	11,30	4,10	0,00	96,10	7,10
2	2.	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	765,30	39,30	17,30	4,60	0,00	118,20	11,00
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	427,40	20,50	6,50	2,90	0,00	72,60	4,10
6	Posiłek	185,60	2,10	2,20	3,40	0,00	21,70	1,50
7	Cały	2079,70	91,80	40,50	16,10	0,00	329,10	24,20

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-06-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , Polędwica drobiowa 40 M , Jabłko 150g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Pomidor 40 M ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (***1, 9***), Kompot 250 M , Sałatka z ogórka świerzego z olejem i koperkiem 50 , Ziemniaki gotowane 150g ,

Kolacja: sałata 15g. , Chleb zwykły 100g (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), Jajko gotowane 65g (***3***),

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	626,50	18,00	14,80	3,50	0,00	110,30	10,40
2	Obiad	737,60	37,00	21,90	4,70	0,00	102,60	9,70
3	Kolacja	695,50	31,80	24,00	6,50	0,00	91,60	7,10
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2155,70	92,60	64,30	15,80	0,00	315,30	28,80
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-06-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Jabłko 150g. , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (***1, 9***), Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (***7***),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	404,60	19,50	8,00	2,00	0,00	68,50	9,90
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	720,50	38,30	18,00	4,80	0,00	106,60	11,50
4	Kolacja	376,40	13,80	2,40	0,60	0,00	76,00	3,20
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	1634,50	73,10	30,40	10,70	0,00	260,70	26,80
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: 2026-06-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana) (***9***), Bitka wieprzowa w sosie 120g (***1, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. ,

Kolacja: bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***),

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	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	760,60	37,20	19,50	4,10	0,00	117,50	16,10
3	Kolacja	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały	2083,00	92,20	50,00	17,70	0,00	331,60	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: **2026-06-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (***1, 9***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (***7***),

Podwieczorek: Kanapka z wędliną 120g M (***1, 3***),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	329,60	18,90	7,40	1,90	0,00	50,30	6,90
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	765,30	39,30	17,30	4,60	0,00	118,20	11,00
4	Podwieczor	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Kolacja	376,40	13,80	2,40	0,60	0,00	76,00	3,20
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	1850,80	86,20	34,30	12,00	0,00	294,30	28,70
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-06-21**
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 50g , Jabłko 150g. , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g (***7***),

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (***1***), Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (***1, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka mizeria z jogurtem 100g (***7***),

Podwieczorek: Kanapka z wędliną chleb zw (***1***),

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

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	960,00	45,50	27,90	8,60	0,00	138,50	13,90
2	2.	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	765,30	39,30	17,30	4,60	0,00	118,20	11,00
4	Podwieczor	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Kolacja	1017,90	57,20	36,90	11,50	0,00	119,40	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	3011,70	149,80	88,40	29,60	0,00	403,60	37,20

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,