Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-06-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , sałata 15g. , Herbata 250ml , Twarożek z ziołami

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Kompot 250 M , Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (***1, 7, 9***), Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) 140 . ,

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Herbata 250ml , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Papryka konserwowa 40g. ,

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	674,00	43,40	12,10	4,50	0,00	101,60	7,10
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	833,20	45,20	23,40	6,40	0,00	117,50	14,20
4	Kolacja	566,60	27,50	13,80	5,00	0,00	86,80	7,30
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2195,80	123,80	53,20	18,20	0,00	319,70	28,70
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-06-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. , Twarożek

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (***1, 7, 9***), Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Kasza gryczana (gotowana) 170g. ,

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. ,

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	649,20	40,70	13,10	5,20	0,00	94,70	4,90
2	Obiad	902,00	47,80	24,00	6,50	0,00	131,30	15,40
3	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
4	Kolacja	528,80	25,30	13,40	5,00	0,00	79,40	5,10
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2291,90	121,50	55,50	18,00	0,00	339,60	27,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-06-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M ,

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (***1, 7, 9***), Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 gM (***1, 7, 9***),

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (***1, 7***), Ryż gotowany z jabłkiem, jogurtem i cynam. (***7***),

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	667,30	36,70	14,60	8,20	0,00	98,60	2,40
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	746,10	42,80	20,20	5,10	0,00	104,50	12,20
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	441,90	13,80	6,10	3,00	0,00	84,30	2,40
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2193,80	98,10	44,50	16,70	0,00	360,50	21,20

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-06-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z ziołami 100

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kisiel z cukrem 250 M , Kasza jęczmienna gotowana na sypko 150g (***1***), Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (***1,***

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

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

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	626,70	40,70	10,60	4,50	0,00	94,70	4,90
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	951,10	43,30	23,80	6,50	0,00	148,20	14,50
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	519,80	25,20	12,80	4,80	0,00	78,30	4,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2359,50	120,30	54,20	18,40	0,00	360,10	26,10

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-06-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Banan 120g ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Kasza jęczmienna (gotowana) 170g. (***1***), Barszcz czerwony bez śmietany (zupa gotowana) 400

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

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	645,10	20,10	11,10	2,90	0,00	120,90	9,40
2	Obiad	848,60	41,50	29,60	4,90	0,00	111,00	14,00
3	Kolacja	527,00	19,90	10,60	2,70	0,00	91,40	7,10
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2102,60	81,70	51,50	10,50	0,00	343,40	30,60
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-06-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Twarożek z ziołami 100 (***7***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (***1, 7, 9***), Kompot bez cukru 250 M , Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (***1, 7, 9***),

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. , 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	368,30	32,60	9,20	3,00	0,00	41,20	5,00
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	813,20	45,10	23,20	6,30	0,00	112,60	13,40
4	Kolacja	351,70	19,40	9,30	2,70	0,00	51,10	7,10
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	1655,10	104,80	45,60	14,40	0,00	218,90	25,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z og.tłuszczu(wątrobowa,trzustkowa)
na dzień: 2026-06-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (gotowana) (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), Masło roślinne 5 g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz czerwony bez śmietany (zupa gotowana) 400 ml. (***1, 7, 9***),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M (***1***), Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , 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	485,60000000	21,10000000	6,90000000	1,30000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	803,40	42,70	18,70	4,10	0,00	123,50	14,80
3	Kolacja	502,10	21,70	8,30	2,00	0,00	87,40	4,50
4	Posiłek	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Cały	1901,60	89,60	37,00	8,10	0,00	315,20	25,30
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-06-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Twarożek z ziołami 100 (***7***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) 170g. , Kompot bez cukru 250 M , Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (***1, 7, 9***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Chleb graham 100g (***1, 3***), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. , 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	426,00	34,70	9,60	3,10	0,00	53,40	6,60
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	882,00	47,60	23,90	6,50	0,00	126,50	14,60
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	351,70	19,40	9,30	2,70	0,00	51,10	7,10
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1817,70	111,00	47,10	14,70	0,00	252,50	30,50

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-06-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z ziołami 100 (***7***), sałata 15g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (***1, 7, 9***),

Podwieczorek: Jogurt naturalny M (***7***),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (***1***), polędwica sopocka 50g. , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***),

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	949,70	60,60	26,20	5,60	0,00	123,00	10,50
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	873,50	43,60	22,10	6,10	0,00	132,80	15,20
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	866,40	45,20	25,30	5,10	0,00	119,60	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2871,50	161,40	79,60	20,40	0,00	395,50	36,20

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,