Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata , Ogórek świeży - plasterki , rzodkiewka ze szczypiorkiem (***7***),

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa meksykańska (***1, 7, 9***), Bigos 300g (***1***), Ziemniaki gotowane , Kompot ,

Kolacja: pomidor , Herbata , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), sałata ,

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	583,10	27,20	11,40	4,20	0,00	97,20	8,30
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	763,40	35,60	20,20	6,30	0,00	119,20	17,50
4	Kolacja	606,50	27,30	12,40	4,60	0,00	100,30	7,70
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2039,00	95,10	46,40	16,40	0,00	328,90	35,70
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa , Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Banan , rzodkiewka ze

Obiad: Zupa meksykańska (***1, 7, 9***), Bigos 300g (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata , polędwica sopocka , pomidor , chleb zwykły (***1***), sałata , Masło roślinne ,

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	661,60	26,20	11,30	4,30	0,00	118,00	8,20
2	Obiad	763,40	35,60	20,20	6,30	0,00	119,20	17,50
3	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
4	Kolacja	628,50	25,10	12,00	4,60	0,00	107,90	5,50
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	2220,20	89,30	44,40	15,40	0,00	384,70	35,90
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Banan ,

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pomidor , masło śmietankowe (***7***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (***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	427,80	19,60	13,10	7,80	0,00	58,90	1,50
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	720,70	34,70	20,40	5,70	0,00	105,70	11,90
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	465,10	20,60	14,30	8,30	0,00	64,60	1,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Banan ,

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Herbata , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), pomidor , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , sałata ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (***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	523,60	23,60	10,50	3,90	0,00	86,30	4,80
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	773,80	35,90	20,50	5,70	0,00	118,30	12,80
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	628,50	25,10	12,00	4,60	0,00	107,90	5,50
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Ogórek świeży - plasterki , Banan ,

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Ziemniaki gotowane ,

Kolacja: Herbata , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , pomidor , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), polędwica sopocka , sałata ,

Posiłek nocny: Sok owocowy ,

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	673,70	20,50	14,60	3,60	0,00	119,60	9,10
2	Obiad	773,80	35,90	20,50	5,70	0,00	118,30	12,80
3	Kolacja	596,30	20,40	10,70	2,70	0,00	108,50	7,70
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2125,80	77,00	46,00	12,00	0,00	366,30	29,70
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , rzodkiewka ze szczypiorkiem (***7***),

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa meksykańska (***1, 7, 9***), Bigos 300g (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane ,

Kolacja: polędwica sopocka , Herbata bez cukru , Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), pomidor ,

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	325,30	20,10	5,30	1,50	0,00	53,10	7,90
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	763,40	35,60	20,20	6,30	0,00	119,20	17,50
4	Kolacja	350,40	19,80	8,80	2,60	0,00	51,60	7,20
5	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
6	Cały	1525,10	80,50	36,70	11,60	0,00	236,20	34,80
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: 2026-07-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana ,

Kolacja: polędwica sopocka , Herbata bez cukru , bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***)

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną (***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	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	826,00	35,50	23,10	6,40	0,00	128,20	17,50
3	Kolacja	524,60	21,70	10,80	2,70	0,00	87,40	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały	2105,20	90,90	48,50	12,60	0,00	342,60	31,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , rzodkiewka ze szczypiorkiem (***7***),

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa meksykańska (***1, 7, 9***), Bigos 300g (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: Kanapka z wędliną (***1, 3***),

Kolacja: Masło roślinne 20g , polędwica sopocka , pomidor , Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez

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	347,80	20,10	7,80	2,20	0,00	53,10	7,90
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	763,40	35,60	20,20	6,30	0,00	119,20	17,50
4	Podwieczor	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Kolacja	395,40	19,80	13,80	4,00	0,00	51,60	7,20
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	1839,10	93,10	49,30	15,30	0,00	276,30	40,10
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-14**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Kefir (***7***),

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (***1, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana (***1***),

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

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata , Masło roślinne , polędwica sopocka , pomidor , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), sałata ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy (***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	849,90	44,60	24,00	4,40	0,00	119,10	10,50
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	821,00	36,60	23,10	6,40	0,00	123,70	13,30
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	934,00	45,70	25,40	5,10	0,00	136,20	11,10
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30

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,