Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-15**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Twaróg krojony (***7***), Pomidor , Szynka konserwowa ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa królewska (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka duszona w sosie (***1***), Kompot , Ryż brązowy gotowany , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Papryka ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	566,30	40,30	13,70	5,20	0,00	74,00	7,10
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	897,00	38,70	22,40	2,90	0,00	145,00	19,90
4	Kolacja	519,90	26,70	11,30	4,00	0,00	81,40	8,80
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2130,10	110,50	50,00	13,30	0,00	327,70	38,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-15**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Pomidor , Jabłko , Twaróg krojony (***7***),

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (***1***), Kompot , Zupa królewska (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Podwieczorek: Arbuz ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne , chleb zwykły (***1***), Papryka , polędwica drobiowa ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	643,30	38,60	13,90	5,20	0,00	94,70	7,90
2	Obiad	687,00	35,00	18,80	1,90	0,00	101,80	14,70
3	Podwieczor	108,00	1,80	0,30	0,00	0,00	25,20	0,90
4	Kolacja	521,90	24,50	10,90	4,00	0,00	84,00	6,60
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2032,20	104,20	45,90	12,30	0,00	314,90	30,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-15**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Szynka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem , Twarożek 50g (***7***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 9***), Kompot , Pierś z kurczaka duszona w sosie (***1***), Ziemniaki gotowane , Bukiet warzyw gotowanych (***1***),

Podwieczorek: Arbuz ,

Kolacja: bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Ogórek świeży - plasterki ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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	477,30	30,50	16,10	9,10	0,00	53,60	1,60
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	777,70	36,10	21,70	3,70	0,00	115,70	11,80
4	Podwieczor	108,00	1,80	0,30	0,00	0,00	25,20	0,90
5	Kolacja	440,10	21,90	13,30	7,80	0,00	58,50	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	1960,10	91,10	52,20	20,70	0,00	291,20	19,60

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-15**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Twaróg krojony (***7***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Kompot , Pierś z kurczaka duszona w sosie (***1***), Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Podwieczorek: Arbuz ,

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

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	565,80	38,10	10,80	4,40	0,00	81,60	4,90
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	818,50	34,60	24,00	3,50	0,00	123,60	15,00
4	Podwieczor	54,00	0,90	0,10	0,00	0,00	12,60	0,50
5	Kolacja	476,30	22,70	10,40	3,90	0,00	74,60	4,70
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2061,50	101,10	47,90	13,10	0,00	319,70	28,10

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-15**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Pomidor , Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka duszona w sosie (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,

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

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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	603,70	19,50	11,40	2,90	0,00	110,80	10,40
2	Obiad	829,10	34,10	23,90	3,50	0,00	126,50	14,40
3	Kolacja	461,70	18,10	9,00	2,00	0,00	80,20	6,20
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	1976,40	72,00	44,50	8,40	0,00	337,50	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: **2026-07-15**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Szynka konserwowa , Pomidor , Twaróg kraiony (***7***)

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa królewska (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka duszona w sosie (***1***), Ryż brązowy gotowany , Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej ,

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

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	411,20	32,20	9,20	2,80	0,00	53,30	6,90
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	707,00	35,10	18,90	1,90	0,00	106,60	15,50
4	Kolacja	283,40	17,20	7,20	1,90	0,00	40,50	6,00
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	1548,70	89,40	37,90	7,90	0,00	227,70	31,40
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: 2026-07-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka duszona w sosie (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***),

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

Posiłek nocny: kanapka z szynką (***1, 3, 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	521,10	20,60	10,90	2,80	0,00	87,50	4,50
2	Obiad	867,10	36,70	21,50	4,00	0,00	139,10	14,90
3	Kolacja	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	524,30	23,40	21,70	7,10	0,00	60,40	2,50
5	Cały jadłospis	2420,70	101,90	63,50	15,80	0,00	374,00	26,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-15**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Szynka konserwowa , Pomidor , Twaróg krajany (***7***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (***1***), Zupa królewska (***1, 7, 9***), Ryż brązowy gotowany , Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

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

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	382,90	36,00	8,90	2,80	0,00	42,20	5,30
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	897,00	38,70	22,40	2,90	0,00	145,00	19,90
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	341,20	19,30	7,60	2,00	0,00	52,70	7,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	1804,10	100,50	41,90	9,00	0,00	274,80	38,00
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-15**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), masło śmietankowe (***7***), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Twaróg krojony (***7***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Pierś z kurczaka duszona w sosie (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca (***7***),

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

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Ogórek świeży - plasterki ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (***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	952,90	56,20	28,70	9,30	0,00	122,80	10,80
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	797,30	35,20	19,40	3,50	0,00	128,80	16,10
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	870,50	42,60	27,10	8,50	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2919,80	147,30	85,60	24,70	0,00	411,00	42,10

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,