**Jadłospis dla diety:** **d. o kont zaw kw tł**
**na dzień:** **2026-07-18**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,

**2. śniadanie:** Jabłko ,

**Obiad:** Surówka z kapusty kolorowej (***10***), Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Kasza gryczana (gotowana) , Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***),

**Kolacja:** Pomidor , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), Herbata bez cukru , Szynka konserwowa ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

*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 | 509,90 | 27,10 | 11,30 | 4,00 | 0,00 | 78,70 | 7,30 |
| 2 | 2. | 75,00 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 18,10 | 3,00 |
| 3 | Obiad | 1006,90 | 52,50 | 35,60 | 5,60 | 0,00 | 124,80 | 11,40 |
| 4 | Kolacja | 477,70 | 26,40 | 13,40 | 5,00 | 0,00 | 66,50 | 7,10 |
| 5 | Posiłek | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 6 | Cały | 2166,40 | 106,60 | 62,50 | 18,00 | 0,00 | 290,20 | 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:** **2026-07-18**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

## *Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata , Jabłko ,

**Obiad:** Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Kompot , Surówka z kapusty kolorowej (***10***), Kasza gryczana (gotowana) ,

**Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,

**Kolacja:** Pomidor , Szynka konserwowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***),

**Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

## *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 | 626,80 | 25,50 | 11,50 | 4,10 | 0,00 | 109,40 | 8,10 |
| 2 | Obiad | 1006,90 | 52,50 | 35,60 | 5,60 | 0,00 | 124,80 | 11,40 |
| 3 | Podwieczor | 36,00 | 1,60 | 0,40 | 0,10 | 0,00 | 7,60 | 2,20 |
| 4 | Kolacja | 519,60 | 24,20 | 13,00 | 5,00 | 0,00 | 79,10 | 4,90 |
| 5 | Posiłek | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 6 | Cały | 2286,30 | 103,80 | 62,10 | 18,00 | 0,00 | 322,90 | 26,50 |
| 7 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **Łatwostrawna dziecięca**
**na dzień:** **2026-07-18**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,

**2. śniadanie:** Mandarynka ,

**Obiad:** ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Brokuły gotowane ,

**Podwieczorek:** Sok owocowy ,

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

**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 | 592,40 | 24,90 | 14,20 | 8,00 | 0,00 | 92,70 | 2,70 |
| 2 | 2. | 36,00 | 0,50 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 1,50 |
| 3 | Obiad | 526,70 | 43,90 | 12,50 | 3,40 | 0,00 | 64,00 | 8,20 |
| 4 | Podwieczor | 82,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| 5 | Kolacja | 557,60 | 24,30 | 16,00 | 8,80 | 0,00 | 80,50 | 2,50 |
| 6 | Posiłek | 60,00 | 4,30 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 6,20 | 0,00 |
| 7 | Cały | 1854,80 | 98,20 | 45,10 | 21,40 | 0,00 | 272,40 | 14,90 |

**Jadłospis dla diety:** **łatwostrawna**
**na dzień:** **2026-07-18**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,

**2. śniadanie:** Jabłko ,

**Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Kompot , Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,

**Podwieczorek:** Sok owocowy ,

**Kolacja:** Pomidor , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb zwykły (***1***), Serdelki na gorąco z ketchupem ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

*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 | 551,80 | 24,90 | 10,90 | 4,00 | 0,00 | 91,30 | 5,10 |
| 2 | 2. | 75,00 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 18,10 | 3,00 |
| 3 | Obiad | 763,20 | 49,40 | 12,00 | 3,20 | 0,00 | 120,30 | 11,80 |
| 4 | Podwieczor | 82,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| 5 | Kolacja | 665,50 | 39,50 | 21,40 | 8,10 | 0,00 | 81,50 | 5,30 |
| 6 | Posiłek | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 7 | Cały | 2234,50 | 114,60 | 46,80 | 18,70 | 0,00 | 333,20 | 25,20 |

**Jadłospis dla diety:** **Łatwostrawna bezmleczna**
**na dzień:** **2026-07-18**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

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

**Obiad:** Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,

**Kolacja:** Pomidor , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , Serdelki na gorąco z ketchupem ,

**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 | 596,70 | 19,70 | 9,50 | 2,10 | 0,00 | 111,90 | 7,30 |
| 2 | Obiad | 763,20 | 49,40 | 12,00 | 3,20 | 0,00 | 120,30 | 11,80 |
| 3 | Kolacja | 674,50 | 34,20 | 19,20 | 6,00 | 0,00 | 95,10 | 7,80 |
| 4 | Posiłek | 152,20 | 8,40 | 7,80 | 2,30 | 0,00 | 12,90 | 1,70 |
| 5 | Cały | 2186,60 | 111,70 | 48,50 | 13,60 | 0,00 | 340,10 | 28,60 |
| 6 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **cukrzycowa 1500**
**na dzień:** **2026-07-18**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

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

**2. śniadanie:** Jabłko ,

**Obiad:** Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot , Surówka z kapusty kolorowej (***10***),

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

**Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

*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 | 270,90 | 16,90 | 6,90 | 1,80 | 0,00 | 37,80 | 5,20 |
| 2 | 2. | 75,00 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 18,10 | 3,00 |
| 3 | Obiad | 938,10 | 50,00 | 34,90 | 5,50 | 0,00 | 110,90 | 10,20 |
| 4 | Kolacja | 284,90 | 16,20 | 8,40 | 2,60 | 0,00 | 38,70 | 5,30 |
| 5 | Posiłek | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 6 | Cały | 1665,80 | 83,70 | 52,60 | 13,20 | 0,00 | 207,60 | 23,60 |
| 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:** 2026-07-18
**dla kuchni:** Kuchnia EŁK

## *Zawartość jadłospisu:*

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

**Obiad:** Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana , Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Kompot ,

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

**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 | 508,10 | 21,10 | 9,40 | 2,00 | 0,00 | 87,00 | 4,50 |
| 2 | Obiad | 763,90 | 47,00 | 14,40 | 4,00 | 0,00 | 119,50 | 15,30 |
| 3 | Kolacja | 521,10 | 20,60 | 10,90 | 2,80 | 0,00 | 87,50 | 4,50 |
| 4 | Posiłek | 152,20 | 8,40 | 7,80 | 2,30 | 0,00 | 12,90 | 1,70 |
| 5 | Cały jadłospis | 1945,20 | 97,10 | 42,50 | 11,00 | 0,00 | 306,80 | 26,00 |
| 6 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **cukrzycowa 1800**
**na dzień:** **2026-07-18**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

## *Zawartość jadłospisu:*

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

**2. śniadanie:** Jabłko ,

**Obiad:** Klops pieczony w sosie (***1, 3, 7***), Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot , Surówka z kapusty kolorowej (***10***),

**Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,

**Kolacja:** Pomidor , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata bez

**Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

## *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 | 328,60 | 18,90 | 7,40 | 1,90 | 0,00 | 50,00 | 6,80 |
| 2 | 2. | 75,00 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 18,10 | 3,00 |
| 3 | Obiad | 1006,90 | 52,50 | 35,60 | 5,60 | 0,00 | 124,80 | 11,40 |
| 4 | Podwieczor | 36,00 | 1,60 | 0,40 | 0,10 | 0,00 | 7,60 | 2,20 |
| 5 | Kolacja | 342,60 | 18,30 | 8,80 | 2,60 | 0,00 | 50,80 | 6,90 |
| 6 | Posiłek | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 7 | Cały | 1886,10 | 91,90 | 54,40 | 13,60 | 0,00 | 253,40 | 30,20 |
| 8 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
**na dzień:** **2026-07-18**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), masło śmietankowe (***7***), Ogórek świeży - plasterki , Herbata z cukrem , sałata ,

**2. śniadanie:** Kefir (***7***),

**Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie (***1, 9***), Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Brokuły gotowane ,

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

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

**Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

*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 | 836,10 | 34,70 | 26,60 | 8,40 | 0,00 | 119,60 | 10,70 |
| 2 | 2. | 50,00 | 3,40 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 4,70 | 0,00 |
| 3 | Obiad | 763,20 | 49,40 | 12,00 | 3,20 | 0,00 | 120,30 | 11,80 |
| 4 | Podwieczor | 281,80 | 16,80 | 13,10 | 3,90 | 0,00 | 25,80 | 3,40 |
| 5 | Kolacja | 898,00 | 44,40 | 28,70 | 9,20 | 0,00 | 120,90 | 10,90 |
| 6 | Posiłek | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 7 | Cały | 2926,10 | 148,70 | 84,20 | 29,20 | 0,00 | 393,30 | 36,90 |

## 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,