Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne , Polędwica miodowa , Pomidor , Herbata bez cukru , Chleb graham (***1, 3***),

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (***1, 7***), Kompot bez cukru 250 M , Ziemniaki gotowane , Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Surówka z marchew. i

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata z cukrem , Ryż brązowy z

Posiłek nocny: Kefir (***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	485,10	26,00	10,90	4,00	0,00	74,50	7,40
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	727,50	38,70	15,80	4,80	0,00	114,50	14,00
4	Kolacja	733,40	41,20	22,50	7,10	0,00	96,80	10,90
5	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały	2093,00	109,30	53,00	20,40	0,00	292,50	32,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Polędwica miodowa , Pomidor , Herbata z cukrem , Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***),

Obiad: Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (***1, 7***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z marchew. i jabłka ,

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

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata z cukrem , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem (***9***),

Posiłek nocny: Kefir (***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	527,00	23,80	10,50	3,90	0,00	87,00	5,20
2	Obiad	747,50	38,90	16,00	4,80	0,00	119,30	14,80
3	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
4	Kolacja	733,40	41,20	22,50	7,10	0,00	96,80	10,90
5	Posiłek nocny	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały jadłospis	2129,90	111,60	53,00	18,30	0,00	317,10	30,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatywostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Polędwica miodowa , Herbata z cukrem , sałata , serek homogenizowany , Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***),

2. śniadanie: Sałatka owocowa (***7***),

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa krem z marchwii gotowana (***9***), Buraczki gotowane (***1, 7***),

Podwieczorek: Sok owocowy ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , masło śmietankowe (***7***), 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	580,10	30,70	19,20	7,80	0,00	72,50	1,60
2	2.	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	717,00	35,30	12,00	2,70	0,00	125,00	15,50
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	487,40	23,50	14,90	8,10	0,00	66,60	3,20
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Polędwica miodowa , sałata , Herbata z cukrem , Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***),

2. śniadanie: Sałatka owocowa (***7***),

Obiad: Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (***1, 7***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa krem z marchwii gotowana (***9***), Surówka z march. i jabłka (***3***),

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

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Herbata z cukrem , Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (***9***),

Posiłek nocny: Kefir (***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	521,90	23,60	10,50	3,90	0,00	85,80	4,90
2	2.	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	765,40	38,30	16,00	3,20	0,00	125,30	16,20
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	739,30	40,80	21,40	6,80	0,00	99,30	6,90
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Polędwica miodowa , Herbata z cukrem , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Jajko gotowane (***3***), sałata ,

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa krem z marchwii gotowana (***9***), Surówka z march. i jabłka (***3***),

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

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	650,50	31,80	19,00	5,00	0,00	91,60	7,10
2	Obiad	715,80	33,40	13,10	2,40	0,00	124,60	16,00
3	Kolacja	517,60	19,60	9,30	2,10	0,00	92,60	7,50
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	1965,80	85,00	41,60	9,60	0,00	328,70	30,70
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Polędwica miodowa , Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pomidor

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (***1, 7***), Ziemniaki gotowane , Kompot bez cukru 250 M , Surówka z marchwi i jabłka

Kolacja: Herbata bez cukru , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem (***9***),

Posiłek nocny: Kefir (***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	271,90	16,80	7,00	1,80	0,00	38,20	5,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	672,40	40,00	11,30	4,80	0,00	110,00	14,50
4	Kolacja	512,80	32,50	17,30	4,80	0,00	61,20	9,20
5	Posiłek nocny	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały jadłospis	1604,10	92,60	39,30	15,90	0,00	216,10	28,90
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: 2026-07-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , Polędwica

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa krem z marchwii gotowana (***9***), Buraczki gotowane (***1, 7***),

Kolacja: Herbata bez cukru , bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , zupa

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	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	848,50	53,60	13,10	2,90	0,00	137,50	16,40
3	Kolacja	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Cały	1975,20	99,90	35,00	7,80	0,00	328,70	26,90
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Polędwica miodowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pomidor ,

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (***1, 7***), Zupa pieczarkowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka z march. i jabłka (***3***),

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

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem (***9***), Herbata bez cukru ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	329,60	18,90	7,40	1,90	0,00	50,30	6,90
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	761,00	39,80	14,70	5,10	0,00	124,80	14,70
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	512,80	32,50	17,30	4,80	0,00	61,20	9,20
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	1810,40	98,90	45,10	17,40	0,00	249,20	30,70
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Polędwica miodowa , sałata , Herbata z cukrem , Jajko gotowane (***3***), zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***),

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Zupa krem z marchwii gotowana (***9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z march. i jabłka (***3***), Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (***1, 7***),

Podwieczorek: Jogurt owocowy (***7***),

Kolacja: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Pomidor , Herbata z cukrem , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa ,

Posiłek nocny: Kefir (***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	988,10	57,10	33,70	7,40	0,00	119,30	10,50
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	765,40	38,30	16,00	3,20	0,00	125,30	16,20
4	Podwieczor	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
5	Kolacja	853,30	44,80	24,00	4,50	0,00	119,90	10,80
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00

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,