Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-22**
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***), sałata , Szynka konserwowa ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (***1, 7***), Kompot , Kasza gryczana (gotowana) , Surówka wiosenna z jogurtem

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

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	561,00	40,10	13,70	5,20	0,00	72,80	6,80
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	775,20	54,60	15,00	5,10	0,00	110,30	9,80
4	Kolacja	614,00	28,60	16,30	4,30	0,00	92,50	10,20
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2097,20	128,20	47,50	15,90	0,00	302,90	29,90
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (***1, 7***), Kompot , Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Masło roślinne , chleb zwykły (***1***), Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , 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	638,10	38,50	13,90	5,20	0,00	93,50	7,60
2	Obiad	755,20	54,40	14,80	5,10	0,00	105,50	9,00
3	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
4	Kolacja	617,90	26,50	15,90	4,30	0,00	95,50	8,20
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2119,20	125,30	47,00	15,80	0,00	311,30	27,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-22**
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 , Jabłko ,

2. śniadanie: Chrupki kukurydziane ,

Obiad: ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Rolada drobiowa gotowana z sosem (***1, 3***), Ziemniaki gotowane , Bukiet warzyw gotowanych (***1***),

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

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 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	646,40	27,00	17,00	9,10	0,00	99,20	5,60
2	2.	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
3	Obiad	766,30	42,00	14,50	3,90	0,00	125,80	16,20
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
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	2167,80	93,80	46,10	20,90	0,00	358,10	26,80

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Rolada drobiowa gotowana z sosem (***1, 3***), Kasza jęczmienna gotowana na sypko (***1***), Surówka wiosenna z jogurtem

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Masło roślinne , Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), polędwica drobiowa , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , sałata

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	588,30	38,10	13,30	5,10	0,00	81,60	4,90
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	831,00	45,40	15,10	4,60	0,00	136,30	15,40
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	580,10	25,00	15,60	4,20	0,00	87,60	6,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2270,40	113,50	46,70	15,20	0,00	363,80	30,60

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-22**
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: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Rolada drobiowa gotowana z sosem (***1, 3***), Kompot , Kasza jęczmienna gotowana na sypko (***1***), Sałatka wiosenna z olejem ,

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), polędwica drobiowa , 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	605,60	19,60	11,40	2,90	0,00	111,30	10,50
2	Obiad	853,40	41,20	22,90	4,00	0,00	128,70	15,50
3	Kolacja	510,50	19,30	9,30	2,00	0,00	91,00	7,10
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2051,50	80,40	43,70	9,00	0,00	350,90	33,10
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (***1, 7***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot , Surówka wiosenna z jogurtem

Kolacja: Herbata bez cukru , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , 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	394,20	30,10	8,70	2,70	0,00	52,00	6,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	706,40	52,10	14,40	5,00	0,00	96,50	8,60
4	Kolacja	377,60	19,20	12,20	2,20	0,00	51,60	7,40
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	1625,20	106,20	37,80	11,10	0,00	227,40	25,70
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: 2026-07-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Szynka konserwowa , Herbata bez cukru ,

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Rolada drobiowa gotowana z sosem (***1, 3***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana (***1***),

Kolacja: bułka bagietka (***1***), Herbata bez cukru , masło śmietankowe (***7***), 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	550,90	20,60	14,10	6,80	0,00	87,50	4,50
2	Obiad	804,70	41,70	16,20	4,40	0,00	132,90	18,90
3	Kolacja	537,90	21,20	12,70	6,10	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	524,30	23,40	21,70	7,10	0,00	60,40	2,50
5	Cały	2417,80	107,00	64,70	24,40	0,00	367,90	30,40
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (***1, 7***), Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , 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	406,00	32,00	9,10	2,80	0,00	52,10	6,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	775,20	54,60	15,00	5,10	0,00	110,30	9,80
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	437,20	21,30	12,60	2,30	0,00	64,20	9,20
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	1801,40	114,40	39,70	11,50	0,00	261,60	30,80
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-22**
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 , sałata , Twaróg krojony (***7***),

2. śniadanie: Kanapka z jajkiem M (***1, 3***),

Obiad: Rosół z makaronem (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Rolada drobiowa gotowana z sosem (***1, 3***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***),

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (***7***), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), 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	947,70	56,10	28,60	9,20	0,00	121,60	10,50
2	2.	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
3	Obiad	819,20	45,50	13,20	4,10	0,00	137,60	15,30
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	875,80	42,90	27,20	8,50	0,00	120,40	10,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2990,90	157,30	78,90	25,40	0,00	432,60	38,90

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,