Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-24**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , pomidor ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Śledź pod pierzynką (***4, 7***), Zupa krem z cieciorki (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane

Kolacja: Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***), Herbata z cukrem , Ogórek

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	578,20	34,60	11,10	4,20	0,00	88,80	7,80
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	677,80	25,10	34,70	10,10	0,00	69,80	7,50
4	Kolacja	698,70	30,50	26,80	8,60	0,00	88,20	9,10
5	Posiłek nocny	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały jadłospis	2040,70	95,20	75,10	24,20	0,00	259,10	26,60
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-24**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), Herbata z cukrem , Pomidor ,

Obiad: Zupa krem z cieciorki (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot , Śledź pod pierzynką (***3, 4, 7***), Ziemniaki gotowane

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Ogórek kiszony ,

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	598,30	32,30	10,70	4,20	0,00	96,00	5,50
2	Obiad	1022,10	37,20	66,30	11,10	0,00	73,90	7,90
3	Podwieczorek	72,80	0,50	0,20	0,00	0,00	17,80	1,40
4	Kolacja	720,70	28,30	26,40	8,50	0,00	95,80	6,90
5	Posiłek nocny	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały jadłospis	2463,90	101,80	105,70	25,00	0,00	288,10	21,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-24**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Twarożek z koperkiem (***7***), Herbata z cukrem , pomidor , Jabłko ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy (***7***),

Obiad: Makaron (gotowany) z truskawkami z serem (***1, 3, 7***), Zupa jarzynowa (gotowana) . (***1, 7***), Kompot

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pasta z jajka gotowanego (***3***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , 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	569,00	27,20	13,90	8,10	0,00	86,30	5,30
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	904,90	30,90	12,40	4,80	0,00	172,20	10,70
4	Podwieczor	72,80	0,50	0,20	0,00	0,00	17,80	1,40
5	Kolacja	580,60	25,60	24,40	11,10	0,00	66,00	2,80
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2269,30	88,70	53,20	25,20	0,00	368,50	20,20

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-24**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Twarożek z koperkiem (***7***), pomidor ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Ziemniaki gotowane , Zupa jarzynowa (gotowana) . (***1***), Kompot , Buraczki gotowane (***1, 7***),

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Pasta z jajka gotowanego (***3***), Herbata z cukrem , Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki ,

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	549,70	31,30	10,50	4,10	0,00	85,00	4,80
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	778,90	35,50	11,50	3,10	0,00	139,10	12,70
4	Podwieczor	72,80	0,50	0,20	0,00	0,00	17,80	1,40
5	Kolacja	616,70	26,30	21,50	7,10	0,00	82,10	5,20
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-24**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***), Zupa jarzynowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot ,

Kolacja: Pasta z jajka gotowanego (***3***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , 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	562,60	19,60	14,30	3,50	0,00	92,60	7,50
2	Obiad	858,20	37,90	13,60	4,20	0,00	154,30	16,70
3	Kolacja	655,80	21,60	23,90	6,50	0,00	92,00	7,10
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2158,50	79,30	52,00	14,20	0,00	358,90	31,30
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-24**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), Herbata bez cukru , Pomidor

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa krem z cieciorki (gotowana) (***1, 7, 9***), Śledź pod pierzynką (***4, 7***), Ziemniaki gotowane , Kompot

Kolacja: Ogórek kiszony , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), 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	322,40	24,90	7,00	2,10	0,00	42,50	5,60
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	677,80	25,10	34,70	10,10	0,00	69,80	7,50
4	Kolacja	420,40	19,70	21,20	6,10	0,00	40,40	5,80
5	Posiłek nocny	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
6	Cały jadłospis	1506,50	74,70	65,40	19,60	0,00	165,10	21,00
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr.tłuszczu(watrobowa,trzustkowa)
na dzień: 2026-07-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , Polędwica drobiowa 40 M , Herbata bez cukru ,

Obiad: Ziemniaki gotowane , Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Buraczki gotowane (***1, 7***), Pulpet z ryby gotowany w sosie (***1, 4***), Kompot ,

Kolacja: Masło roślinne , Pasta z jajka gotowanego (***3***), bułka bagietka (***1***), zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***),

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	498,90	19,10	9,30	2,00	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	814,10	32,30	16,50	2,40	0,00	140,30	12,60
3	Kolacja	879,60	31,50	20,50	5,30	0,00	145,30	6,30
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2288,80	88,60	50,10	10,90	0,00	383,30	25,00
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-24**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (***7***), pomidor ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Ziemniaki gotowane , Zupa krem z cieciorki (gotowana) (***1, 7, 9***), Śledź pod pierzynką (***4, 7***), Kompot

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

Kolacja: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (***3***), Herbata bez cukru , Ogórek kiszony ,

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	382,00	27,10	7,50	2,20	0,00	55,10	7,30
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	730,90	26,20	34,80	10,10	0,00	82,30	8,40
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	478,10	21,80	21,60	6,20	0,00	52,60	7,40
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały jadłospis	1749,00	84,40	68,30	21,00	0,00	211,50	25,30
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-24**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), masło śmietankowe (***7***), Twarożek z kaparkiem (***7***), Pomidor

2. śniadanie: Jogurt owocowy (***7***),

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy (***1, 3, 4***), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (***1, 7***), Zupa jarzynowa (gotowana) (***1, 7, 9***), Kompot ,

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

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

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	913,80	53,10	27,40	8,70	0,00	119,20	11,10
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	858,20	37,90	13,60	4,20	0,00	154,30	16,70
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	978,20	47,00	36,80	11,50	0,00	119,80	10,50
6	Posiłek nocny	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały jadłospis	2932,10	149,90	83,80	28,00	0,00	413,40	38,30

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,