Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-26**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , sałata , Twarożek z ziolami (***7***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Ziemniaki gotowane , Bitka schabowa w sosie wlasnym (***1, 9***), Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Kisiel z cukrem , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica sopocka , 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	539,10	36,40	11,50	4,30	0,00	76,00	7,10
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	913,00	48,20	19,10	5,20	0,00	146,30	17,80
4	Kolacja	521,40	26,70	12,40	4,60	0,00	78,70	7,80
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2120,40	116,20	45,60	15,40	0,00	328,30	35,70
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-26**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Twarożek z ziolami (***7***), sałata ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Bitka schabowa w sosie wlasnym (***1, 9***), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Podwieczorek: serek homogenizowany ,

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

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	581,00	34,20	11,10	4,30	0,00	88,60	4,90
2	Obiad	859,90	47,00	19,00	5,20	0,00	133,80	16,80
3	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
4	Kolacja	543,40	24,50	12,00	4,60	0,00	86,30	5,50
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	2201,30	119,00	50,10	15,20	0,00	331,90	27,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-26**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Twarożek na słodko ,

2. śniadanie: Serek waniliowy ,

Obiad: Bitka schabowa w sosie wlasnym (***1, 9***), Zupa Krupnik gotowany (***1, 9***), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana (***1***),

Podwieczorek: serek homogenizowany ,

Kolacja: pomidor , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), polędwica sopocka , bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem ,

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	582,00	30,70	19,20	7,80	0,00	72,90	1,50
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	886,40	48,60	19,20	6,00	0,00	139,20	17,60
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	461,90	22,80	14,80	8,50	0,00	60,10	2,70
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2302,30	120,20	65,30	22,30	0,00	320,20	21,90

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-26**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (***7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , Twarożek z ziolami (***7***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Bitka schabowa w sosie wlasnym (***1, 9***), Ziemniaki gotowane , Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Kisiel z cukrem , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Podwieczorek: serek homogenizowany ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Chleb zwykły (***1***), polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Masło roślinne , 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	582,90	34,20	11,10	4,30	0,00	89,00	4,80
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	870,50	46,60	19,00	5,10	0,00	136,70	16,30
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	541,50	24,50	12,00	4,60	0,00	85,90	5,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2286,90	119,20	50,70	15,20	0,00	352,90	29,70

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-26**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Bitka schabowa w sosie wlasnym (***1, 9***), Ziemniaki gotowane , Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Kisiel z cukrem , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Kolacja: polędwica sopocka , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , Pomidor ,

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	632,30	19,90	14,90	3,50	0,00	109,60	10,10
2	Obiad	923,60	47,70	19,00	5,20	0,00	149,20	17,30
3	Kolacja	577,20	20,10	15,70	4,10	0,00	92,60	7,40
4	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Cały	2229,10	93,40	53,20	14,00	0,00	362,20	36,20
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-26**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne 5 g , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , Twarożek z ziolami (***7***), sałata ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Bitka schabowa w sosie wlasnym (***1, 9***), Ziemniaki gotowane , Kisiel bez cukru , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki , Herbata bez cukru , Chleb graham 80g (***1, 3***), Masło roślinne ,

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	314,90	27,60	5,10	1,50	0,00	42,10	5,30
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	840,30	46,60	19,00	5,10	0,00	129,10	16,30
4	Kolacja	296,50	17,70	8,30	2,50	0,00	40,30	5,30
5	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały	1598,70	96,80	35,00	10,40	0,00	238,90	29,90
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: 2026-07-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ziemniaki gotowane , Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Bitka drobiowa gotowana w sosie ziołowym (***1, 9***), Kisiel bez cukru , Marchewka gotowana ,

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

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	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
2	Obiad	819,70	44,70	17,20	6,00	0,00	131,60	19,90
3	Kolacja	524,60	21,70	10,80	2,70	0,00	87,40	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały jadłospis	2099,00	100,20	42,60	12,20	0,00	346,00	34,30
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-26**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , Twarożek z ziołami (***7***), sałata

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Bitka schabowa w sosie wlasnym (***1, 9***), Ziemniaki gotowane , Kisiel bez cukru , Surówka z kapusty pekińskiej ,

Podwieczorek: Serek wiejski ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki , Herbata bez cukru , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica sopocka

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	383,60	29,30	8,00	2,30	0,00	51,90	6,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	893,40	47,80	19,00	5,20	0,00	141,60	17,30
4	Podwieczorek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	342,70	19,30	8,70	2,50	0,00	50,00	6,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	1863,70	101,30	40,00	14,50	0,00	272,90	33,40
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-26**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek waniliowy ,

Obiad: Bitka schabowa w sosie wlasnym (***1, 9***), Ziemniaki gotowane , Surówka wiosenna z jogurtem (***7, 10***), Zupa Krupnik gotowany (***1, 7, 9***), Kisiel z cukrem ,

Podwieczorek: Serek wiejski ,

Kolacja: masło śmietankowe (***7***), polędwica sopocka , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , 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	870,50	42,60	27,10	8,50	0,00	119,20	10,50
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	917,50	51,70	16,10	6,00	0,00	149,60	15,30
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	894,40	45,30	28,60	9,10	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2996,40	152,90	81,40	28,10	0,00	413,20	36,30

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,