Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-27**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Ogórek kiszony , Jajko gotowane (***3***), Szynka konserwowa ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kasza gryczana (gotowana) , Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Zupa szczawiowa gotowana (***1, 3, 7, 9***), Kompot ,

Kolacja: polędwica drobiowa , Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem , pomidor , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne ,

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	599,50	36,40	21,70	7,60	0,00	67,20	5,50
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	1019,60	61,20	37,30	9,50	0,00	116,50	13,90
4	Kolacja	532,70	27,10	11,30	4,10	0,00	84,40	7,50
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2284,80	126,30	72,50	24,60	0,00	277,80	29,20
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-27**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ogórek kiszony , ser żółty (***7***), Szynka konserwowa ,

Obiad: Zupa szczawiowa gotowana (***1, 3, 7, 9***), Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot , Kasza gryczana (gotowana) ,

Podwieczorek: Kefir (***7***),

Kolacja: polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , 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	635,80	33,70	21,00	10,10	0,00	80,20	4,10
2	Obiad	950,80	58,70	36,70	9,40	0,00	102,70	12,70
3	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
4	Kolacja	504,10	23,70	10,70	3,90	0,00	80,80	4,50
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	2237,70	119,50	72,00	27,90	0,00	270,30	21,30
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-27**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , pomidor , Szynka konserwowa , Ser żółty (***7***),

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 9***), Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Kompot , Ziemniaki gotowane

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. (gotowany) (***7***),

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (***1, 3, 7***), Makaron z jabłkiem i serem 300g. (***1, 3, 7***), Herbata z cukrem

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	539,60	27,30	19,40	11,30	0,00	65,10	2,00
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	578,10	28,50	13,90	1,70	0,00	89,00	8,10
4	Podwieczorek	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	736,30	32,40	12,90	4,80	0,00	125,40	5,60
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały jadłospis	2189,80	95,20	50,60	20,10	0,00	348,10	18,80
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-27**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , pomidor , Szynka konserwowa , Jajko gotowane (***3***),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kasza jęczmienna gotowana na sypko (***1***), Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Kompot ,

Podwieczorek: Kefir (***7***),

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

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	652,10	35,00	21,60	7,60	0,00	81,80	4,50
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	859,70	41,50	29,30	4,40	0,00	113,30	11,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	498,80	23,50	10,60	3,90	0,00	79,60	4,00
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2193,60	104,90	65,60	20,50	0,00	289,00	22,60

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-27**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem , pomidor , Jabłko , Szynka konserwowa , Jajko gotowane (***3***),

Obiad: Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kasza jęczmienna gotowana na sypko (***1***), Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Kompot ,

Kolacja: polędwica drobiowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , 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	790,60	32,10	26,10	7,30	0,00	111,90	10,50
2	Obiad	859,70	41,50	29,30	4,40	0,00	113,30	11,90
3	Kolacja	559,70	19,50	14,30	3,50	0,00	91,90	7,30
4	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Cały	2292,00	93,30	69,90	15,20	0,00	337,00	29,70
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-27**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Ogórek kiszony , Jajko gotowane (***3***), Szynka konserwowa ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa szczawiowa gotowana (***1, 3, 7, 9***), Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot ,

Kolacja: polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , pomidor , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne

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	423,30	28,90	18,10	5,60	0,00	38,60	5,00
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	734,00	46,70	23,20	7,20	0,00	89,60	10,10
4	Kolacja	273,80	16,90	7,00	1,80	0,00	38,60	5,40
5	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
6	Cały	1564,00	94,10	50,40	18,00	0,00	176,30	22,70
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: 2026-07-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata bez cukru , Jajko gotowane (***3***),

Obiad: Ziemniaki gotowane , Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kompot ,

Kolacja: Masło roślinne , polędwica drobiowa , 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	661,10	33,10	20,60	5,80	0,00	88,10	4,50
2	Obiad	847,90	41,60	27,40	4,00	0,00	114,60	11,70
3	Kolacja	508,10	21,10	9,40	2,00	0,00	87,00	4,50
4	Posiłek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały jadłospis	2263,70	108,40	62,60	13,30	0,00	329,70	26,10
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-27**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata bez cukru , Jajko gotowane (***3***), Ogórek kiszony ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa szczawiowa gotowana (***1, 3, 7, 9***), Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot ,

Podwieczorek: Kefir (***7***),

Kolacja: Herbata bez cukru , polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), pomidor , Masło roślinne

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	423,30	28,90	18,10	5,60	0,00	38,60	5,00
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	1019,60	61,20	37,30	9,50	0,00	116,50	13,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	273,80	16,90	7,00	1,80	0,00	38,60	5,40
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	1899,60	112,00	66,50	21,50	0,00	208,00	26,50
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-27**
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 , Jabłko , pomidor , ser żółty (***7***),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Indyk z warzywami (gotowany) (***1, 7, 9***), Kasza jęczmienna gotowana na sypko (***1***), Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (***9***), Kompot ,

Podwieczorek: Kefir (***7***),

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

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	1100,20	56,10	38,50	14,80	0,00	139,10	13,90
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	1050,20	41,80	48,70	5,50	0,00	117,00	12,20
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	879,70	44,70	27,20	8,50	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	3213,10	147,60	118,50	33,40	0,00	389,60	38,80

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,