Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-07-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Zupa ogórkowa gotowana (***1, 7, 9***), Leczo warzywne (***1***), Kompot bez cukru , Kasza gryczana (gotowana)

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Herbata z cukrem , Makaron razowy (gotowany) z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g (***1, 3, 9***),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	435,10	25,10	11,50	4,20	0,00	60,50	5,50
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	796,10	31,70	29,20	7,60	0,00	108,50	13,30
4	Kolacja	667,40	33,20	12,60	3,30	0,00	107,00	5,30
5	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
6	Cały jadłospis	2055,60	94,40	57,00	19,50	0,00	284,20	24,10
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Podstawowa (ogólna)**
na dzień: **2026-07-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa ogórkowa gotowana (***1, 7, 9***), Leczo warzywne (***1***), Kompot , Kasza gryczana (gotowana)

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

Kolacja: Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***), Makaron razowy (gotowany) z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g (***1, 3, 9***),

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	503,30	24,60	11,50	4,20	0,00	77,80	4,60
2	Obiad	747,30	29,40	28,70	7,50	0,00	99,50	13,00
3	Podwieczorek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
4	Kolacja	667,40	33,20	12,60	3,30	0,00	107,00	5,30
5	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
6	Cały jadłospis	2040,00	94,90	56,80	17,40	0,00	298,20	22,80
7	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna dziecięca**
na dzień: **2026-07-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe (***7***), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , jabłko 100g. ,

2. śniadanie: Sok owocowy ,

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Ziemniaki gotowane ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

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

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy ,

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	457,40	21,00	14,40	8,10	0,00	62,60	3,30
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	655,50	34,30	11,90	3,70	0,00	109,20	12,50
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	582,00	26,20	14,20	8,00	0,00	88,50	3,60
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-07-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , jabłko 100g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski ,

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

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem , Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 250 M (***1, 3, 9***), Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (***7***),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	502,60	23,80	11,60	4,20	0,00	78,70	5,70
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	730,40	49,30	14,10	3,70	0,00	108,10	12,70
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	602,90	24,90	12,10	3,20	0,00	100,50	5,40
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bezmleczna**
na dzień: **2026-07-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

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

Kolacja: Herbata z cukrem , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 250 M (***1, 3, 9***),

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	587,30	19,90	9,90	2,10	0,00	109,60	10,10
2	Obiad	783,50	50,50	14,20	3,80	0,00	120,60	13,60
3	Kolacja	588,30	20,30	10,70	1,30	0,00	106,10	6,90
4	Posiłek nocny	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Cały jadłospis	2205,50	103,30	39,90	8,70	0,00	376,30	36,00
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-07-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , Ogórek świeży , plasterki

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Leczo warzywne (***1***), Zupa ogórkowa gotowana (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot bez cukru

Kolacja: Makaron razowy (gotowany) z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g (***1, 3, 9***), Herbata bez cukru

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	280,00	17,10	7,00	1,80	0,00	39,80	5,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	727,40	29,20	28,60	7,50	0,00	94,60	12,20
4	Kolacja	488,80	25,90	8,90	1,20	0,00	78,30	4,10
5	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
6	Cały jadłospis	1653,10	76,40	48,10	15,00	0,00	220,90	21,50
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: 2026-07-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa grysikowa gotowana (***1, 9***), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana ,

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

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	771,90	51,40	12,90	3,90	0,00	121,30	16,90
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	2034,60	106,30	36,90	9,50	0,00	335,30	31,30
6	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-07-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata bez cukru , polędwica drobiowa , Ogórek świeży , plasterki

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Leczo warzywne (***1***), Zupa ogórkowa gotowana (***1, 7, 9***), Kasza gryczana (gotowana) , Kompot bez cukru

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

Kolacja: Makaron razowy (gotowany) z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g (***1, 3, 9***), Herbata bez cukru

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (***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	326,20	18,70	7,30	1,90	0,00	49,60	6,50
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	796,10	31,70	29,20	7,60	0,00	108,50	13,30
4	Podwieczorek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	488,80	25,90	8,90	1,20	0,00	78,30	4,10
6	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały jadłospis	1818,10	84,00	51,10	16,40	0,00	249,20	24,00
8	Różnica:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Jadłospis dla diety: **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-07-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (***3***),

2. śniadanie: Serek wiejski ,

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

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

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

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	989,90	57,10	33,70	7,40	0,00	119,70	10,50
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	783,50	50,50	14,20	3,80	0,00	120,60	13,60
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	855,20	44,90	24,00	4,50	0,00	120,30	10,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	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,