

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-03-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7),
2. śniadanie: Jabłko 150g. ,
- Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Bigos 250 M (1), Kompot 250 M , Ziemniaki 250g ,
- Kolacja: Chleb graham 75g (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	551,60000000	39,80000000	13,80000000	5,00000000	0,00000000	70,40000000	6,70000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	1065,40000000	33,90000000	36,60000000	7,60000000	0,00000000	159,90000000	19,40000000
4	Kolacja	487,10000000	24,70000000	10,70000000	3,90000000	0,00000000	75,00000000	6,80000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2276,00000000	99,00000000	63,50000000	19,80000000	0,00000000	325,30000000	35,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm	Ilość całkowita
----	------	----	-----------------

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Platki owsiane na mleku 200g M (1, 7) , chleb zwykły 100g (1) , Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7) , Jabłko 150g. ,
Obiad:	Bigos 250 M (1) , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9) ,
Podwieczorek:	Sok pomidorowy M ,
Kolacja:	Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7) , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 80g (1) , Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynkowa 60 , Kawa zbożowa 250 M ,
Posiłek nocny:	Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica sopocka 40 g M , sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Twaróg krojony 30g M (7), Dżem 25g ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 300 gM (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Szynkowa 50 , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (**9, 10**),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g (1), szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), sałata 10g. , Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (**9, 10**),

Kolacja: chleb zwykły 80g (**1**), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Bigos 300g (1), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M ,

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M ,
Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 150g (**1**),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (7), szynkowa 60 , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: kanapka z szynką (1, 3, 7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Bigos 300g (**1**), Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Kawa zbożowa 250 M , szynkowa 60 ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z warzyw mieszanych 150g. (**9, 10**),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), szynkowa 60 , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Oznaczenia alergenów:

- 1 - Zboża zawierające 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,

