

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-03-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Papryka konserwowa 40g. ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Ziemniaki gotowane 200g , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 100g (1, 3), pomidor 50g , Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	504,90000000	26,50000000	13,90000000	5,10000000	0,00000000	72,20000000	7,50000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	748,20000000	36,20000000	12,00000000	3,30000000	0,00000000	130,90000000	13,40000000
4	Kolacja	548,60000000	28,30000000	13,90000000	4,90000000	0,00000000	81,80000000	8,70000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1970,70000000	95,30000000	43,50000000	17,80000000	0,00000000	296,10000000	29,60000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Befszyk wieprzowy z cebulą 120 g (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),
- Podwieczorek:** Serek waniliowy 150 M ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	526,90000000	24,30000000	13,50000000	5,10000000	0,00000000	79,80000000	5,30000000
2	Obiad	922,40000000	44,50000000	29,80000000	3,80000000	0,00000000	125,80000000	12,70000000
3	Podwieczorek	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
4	Kolacja	546,30000000	26,00000000	11,00000000	4,10000000	0,00000000	89,00000000	6,40000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2212,40000000	108,10000000	62,30000000	14,10000000	0,00000000	317,80000000	24,40000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 40M ,
sałata 10g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Brokuły gotowane 100g,

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml M ,

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-03-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), sałata 10g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**),
Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa ,

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-03-28**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 100 , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Pomidor 40 M ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (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	560,10000000	17,00000000	15,30000000	4,00000000	0,00000000	92,10000000	7,20000000
2	Obiad	720,90000000	35,70000000	9,50000000	2,60000000	0,00000000	130,30000000	13,70000000
3	Kolacja	560,70000000	19,50000000	14,30000000	3,50000000	0,00000000	92,20000000	7,40000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Cały jadłospis	1993,80000000	80,60000000	47,00000000	12,40000000	0,00000000	327,50000000	30,10000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-03-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	327,30000000	18,40000000	6,90000000	2,00000000	0,00000000	51,50000000	7,30000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	768,20000000	36,40000000	12,20000000	3,30000000	0,00000000	135,70000000	14,20000000
4	Kolacja	329,60000000	18,90000000	7,40000000	1,90000000	0,00000000	50,30000000	6,90000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1594,10000000	78,00000000	30,10000000	11,80000000	0,00000000	248,70000000	28,30000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie pom. na parze 120 (1, 3, 9), Marchewka gotowana 200g. , Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot bez cukru 250 ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru 250 ml ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (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	521,10000000	20,60000000	10,90000000	2,80000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
2	Obiad	798,00000000	36,30000000	12,40000000	3,40000000	0,00000000	145,40000000	20,50000000
3	Kolacja	498,90000000	19,10000000	9,30000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Cały jadłospis	1970,20000000	84,30000000	40,40000000	10,40000000	0,00000000	332,70000000	31,30000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem i pomidorem M (1, 3),

Kolacja: Pomidor 40 M , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3),

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M, Szynka konserwowa 50, zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M, sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , masło śmietankowe 10g (**7**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M ,

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

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,

