

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł  
na dzień: 2026-03-29  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,
- Obiad: Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kisiel bez cukru 250ml , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7), Ziemniaki gotowane 200g ,
- Kolacja: sałata 10g. , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Rzodkiewka 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      | 528,80000000               | 27,10000000   | 11,70000000 | 4,10000000                       | 0,00000000         | 83,50000000       | 9,30000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 36,00000000                | 1,60000000    | 0,40000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 7,60000000        | 2,20000000  |
| 3  | Obiad          | 890,80000000               | 35,60000000   | 30,40000000 | 6,30000000                       | 0,00000000         | 124,90000000      | 12,20000000 |
| 4  | Kolacja        | 472,10000000               | 25,60000000   | 7,50000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 78,70000000       | 8,00000000  |
| 5  | Posiłek nocny  | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 6  | Cały jadłospis | 2024,60000000              | 89,80000000   | 51,70000000 | 17,10000000                      | 0,00000000         | 296,70000000      | 31,60000000 |
| 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: 2026-03-29  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- Obiad:** Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kisiel bez cukru 250ml , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Rzodkiewka 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      | 550,80000000               | 24,90000000   | 11,30000000 | 4,10000000                       | 0,00000000         | 91,10000000       | 7,10000000  |
| 2  | Obiad          | 890,80000000               | 35,60000000   | 30,40000000 | 6,30000000                       | 0,00000000         | 124,90000000      | 12,20000000 |
| 3  | Podwieczorek   | 69,80000000                | 1,30000000    | 1,80000000  | 0,20000000                       | 0,00000000         | 12,30000000       | 0,20000000  |
| 4  | Kolacja        | 539,00000000               | 23,40000000   | 12,10000000 | 4,70000000                       | 0,00000000         | 86,30000000       | 5,80000000  |
| 5  | Posiłek nocny  | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 6  | Cały jadłospis | 2147,40000000              | 85,20000000   | 57,30000000 | 18,60000000                      | 0,00000000         | 316,60000000      | 25,20000000 |
| 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: 2026-03-29**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

**2. śniadanie:** Chrupki kukurydziane 30gr ,

**Obiad:** Barszcz czerwony 300 gM (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Kalafior gotowany 100 M ,

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

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

**Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 125 g M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

**2. śniadanie:** Jogurt owocowy 150g (7),

**Obiad:** Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel bez cukru 250ml , Surówka mizeria z jogurtem 100g (**7**), Ziemniaki gotowane 200g ,

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

**Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), sałata 10g. , Masło roślinne 10g ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**  
na dzień: **2026-03-29**  
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Polędwica drobiowa 40 M , Jabłko 150g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Pomidor 40 M ,
- Obiad:** Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kisiel bez cukru 250ml , Sałatka z ogórka 50 , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Kolacja:** sałata 10g. , chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9),
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną 50 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      | 626,50000000               | 18,00000000   | 14,80000000 | 3,50000000                       | 0,00000000         | 110,30000000      | 10,40000000 |
| 2  | Obiad          | 932,00000000               | 33,20000000   | 34,90000000 | 6,40000000                       | 0,00000000         | 127,20000000      | 11,50000000 |
| 3  | Kolacja        | 567,70000000               | 18,70000000   | 15,70000000 | 4,20000000                       | 0,00000000         | 91,30000000       | 7,10000000  |
| 4  | Posiłek nocny  | 96,10000000                | 5,70000000    | 3,70000000  | 1,10000000                       | 0,00000000         | 10,80000000       | 1,50000000  |
| 5  | Cały jadłospis | 2222,20000000              | 75,60000000   | 69,10000000 | 15,30000000                      | 0,00000000         | 339,70000000      | 30,50000000 |
| 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: 2026-03-29  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:**                    polędwica drobiowa 50g , Jabłko 150g. , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:**                Sok pomidorowy M ,
- Obiad:**                        Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel bez cukru 250ml , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),
- Kolacja:**                    sałata 10g. , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Rzodkiewka 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      | 358,40000000               | 17,80000000   | 7,60000000  | 1,90000000                       | 0,00000000         | 58,80000000       | 8,60000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 36,00000000                | 1,60000000    | 0,40000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 7,60000000        | 2,20000000  |
| 3  | Obiad          | 837,80000000               | 34,40000000   | 30,40000000 | 6,30000000                       | 0,00000000         | 112,40000000      | 11,20000000 |
| 4  | Kolacja        | 280,60000000               | 16,10000000   | 8,40000000  | 2,60000000                       | 0,00000000         | 37,80000000       | 5,20000000  |
| 5  | Posiłek nocny  | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 6  | Cały jadłospis | 1609,80000000              | 70,00000000   | 48,50000000 | 14,20000000                      | 0,00000000         | 218,50000000      | 27,20000000 |
| 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: 2026-03-29  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kisiel bez cukru 250ml , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. ,
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , zupa płynna b/ml 250 M (9),
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną 120g 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      | 537,90000000               | 21,20000000   | 12,70000000 | 6,10000000                       | 0,00000000         | 87,00000000       | 4,50000000  |
| 2  | Obiad          | 970,60000000               | 34,90000000   | 32,70000000 | 6,90000000                       | 0,00000000         | 143,70000000      | 18,50000000 |
| 3  | Kolacja        | 550,90000000               | 20,60000000   | 14,10000000 | 6,80000000                       | 0,00000000         | 87,50000000       | 4,50000000  |
| 4  | Posiłek nocny  | 246,50000000               | 12,60000000   | 5,10000000  | 1,50000000                       | 0,00000000         | 40,10000000       | 5,40000000  |
| 5  | Cały jadłospis | 2306,00000000              | 89,40000000   | 64,70000000 | 21,20000000                      | 0,00000000         | 358,30000000      | 32,90000000 |
| 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 1800  
na dzień: 2026-03-29  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 20g ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel bez cukru 250ml , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),
- Kolacja:** sałata 10g. , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Rzodkiewka 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      | 331,50000000               | 19,00000000   | 7,40000000  | 1,90000000                       | 0,00000000         | 50,80000000       | 7,00000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 36,00000000                | 1,60000000    | 0,40000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 7,60000000        | 2,20000000  |
| 3  | Obiad          | 837,80000000               | 34,40000000   | 30,40000000 | 6,30000000                       | 0,00000000         | 112,40000000      | 11,20000000 |
| 4  | Podwieczorek   | 246,50000000               | 12,60000000   | 5,10000000  | 1,50000000                       | 0,00000000         | 40,10000000       | 5,40000000  |
| 5  | Kolacja        | 338,40000000               | 18,20000000   | 8,80000000  | 2,60000000                       | 0,00000000         | 49,90000000       | 6,80000000  |
| 6  | Posiłek nocny  | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 7  | Cały jadłospis | 1887,20000000              | 85,80000000   | 53,80000000 | 15,80000000                      | 0,00000000         | 262,80000000      | 32,50000000 |
| 8  | Różnica:       | 0,00000000                 | 0,00000000    | 0,00000000  | 0,00000000                       | 0,00000000         | 0,00000000        | 0,00000000  |

Materiały do przygotowania posiłków:

**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

[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,

