

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-03-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. ,
sałata 10g. , Herbata 250ml , Twaróg krojony 70 g M (7),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Kompot 250 M , Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Kasza
gryczana 170g. , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100M (7),
- Kolacja:** Chleb graham 75g (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , szynka
drobiowa 50g , Warzywa cukrz kol 100 M ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (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	667,70000000	41,30000000	13,30000000	5,00000000	0,00000000	100,00000000	8,90000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	707,70000000	35,80000000	14,10000000	4,70000000	0,00000000	117,30000000	15,60000000
4	Kolacja	563,00000000	27,20000000	16,70000000	4,50000000	0,00000000	79,40000000	7,80000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2085,40000000	107,70000000	47,90000000	18,70000000	0,00000000	303,40000000	32,40000000
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: 2026-03-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , ser żółty 40g (7),
- Obiad:** Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g. , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100M (7),
- Podwieczorek:** drożdżówka 70g ,
- Kolacja:** Kawa zbożowa 250 M , szynka drobiowa 50g , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Warzywa cukrz kol 100 M ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (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	688,50000000	36,40000000	21,70000000	10,20000000	0,00000000	90,30000000	6,70000000
2	Obiad	707,70000000	35,80000000	14,10000000	4,70000000	0,00000000	117,30000000	15,60000000
3	Podwieczorek	252,00000000	4,90000000	7,70000000	4,20000000	0,00000000	40,60000000	1,80000000
4	Kolacja	642,70000000	27,10000000	16,80000000	4,60000000	0,00000000	99,20000000	7,20000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2340,90000000	107,60000000	62,30000000	24,90000000	0,00000000	352,00000000	31,30000000
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: 2026-03-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M **(7)**, bułka bagietka 50g M **(1)**, masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka 40 g M , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ser żółty 30 **(7)**,

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g , Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),

Podwieczorek: drożdżówka 70g ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), sałata 10g. , szynka drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Serek waniliowy 150 M ,

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 sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Twaróg krojony 70 g M (7),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M **(1)**, Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Rosół z makaronem 400ml **(1, 3, 9)**, Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100M **(7)**,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Warzywa cukrz kol 100 M , Chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szynka drobiowa 50 ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- Obiad:** Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100M (7),
- Kolacja:** chleb zwykły 130g (1), Kawa zbożowa 250 M , szynka drobiowa 40g M , Warzywa cukrz kol 100 M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) 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	534,10000000	20,20000000	10,70000000	2,70000000	0,00000000	93,10000000	7,50000000
2	Obiad	676,10000000	40,20000000	10,30000000	2,90000000	0,00000000	112,40000000	13,00000000
3	Kolacja	720,00000000	21,90000000	14,80000000	2,50000000	0,00000000	129,60000000	10,90000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2012,20000000	82,50000000	36,00000000	8,10000000	0,00000000	355,10000000	31,50000000
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: 2026-03-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. ,
Twaróg krojony 40g M (7),
2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,
Obiad: Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Kompot bez cukru 250 M , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100M (7), Kasza
gryczana 170g. , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1),
Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , Warzywa cukrz kol 100 M , szynka
drobiowa 50g ,
Posiłek nocny: Kefir 250g (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	321,60000000	25,10000000	8,40000000	2,60000000	0,00000000	38,70000000	4,90000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	687,70000000	35,60000000	13,90000000	4,70000000	0,00000000	112,40000000	14,80000000
4	Kolacja	485,60000000	21,20000000	12,60000000	2,30000000	0,00000000	75,90000000	9,20000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1641,90000000	85,30000000	38,70000000	14,00000000	0,00000000	233,70000000	28,90000000
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: 2026-03-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Marchewka gotowana 150g (1),
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g , szynka drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9),
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną chleb zw (1),

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	492,30000000	21,70000000	7,20000000	2,20000000	0,00000000	87,40000000	4,50000000
2	Obiad	759,10000000	42,20000000	15,30000000	4,60000000	0,00000000	120,80000000	14,80000000
3	Kolacja	475,80000000	21,10000000	5,80000000	1,50000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	110,50000000	4,10000000	3,10000000	0,80000000	0,00000000	17,30000000	1,40000000
5	Cały jadłospis	1837,80000000	89,10000000	31,50000000	9,10000000	0,00000000	312,40000000	25,20000000
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

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

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Kasza gryczana 170g. , Kompot bez cukru 250 M , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100M (7),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , Warzywa cukrz kol 100 M , szynka drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100M (7).

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M, zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Szynka drobiowa 50 , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , sałata 10g. , Jajko gotowane 50g M (**3**),

Posiłek nocny: Kefir 250g (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,*

