

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-03-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Rzodkiewka M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),
- Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Surówka Colesław 150g. (3, 10), Kompot 250 M ,
- Kolacja: pomidor 50g , Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), sałata 10g. ,
- Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

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	457,40000000	15,70000000	10,30000000	3,80000000	0,00000000	79,10000000	7,30000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	879,60000000	27,40000000	30,30000000	6,10000000	0,00000000	132,10000000	14,90000000
4	Kolacja	585,70000000	27,20000000	12,40000000	4,60000000	0,00000000	95,10000000	7,60000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	2044,80000000	76,50000000	55,60000000	16,00000000	0,00000000	326,60000000	33,10000000
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: 2026-03-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 50 , Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Rzodkiewka M ,
- Obiad:** Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka Colesław 150g. (3, 10),
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Kolacja:** Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

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	538,50000000	23,20000000	11,90000000	4,60000000	0,00000000	87,20000000	5,10000000
2	Obiad	879,60000000	27,40000000	30,30000000	6,10000000	0,00000000	132,10000000	14,90000000
3	Podwieczorek	130,70000000	0,80000000	0,50000000	0,10000000	0,00000000	32,00000000	2,50000000
4	Kolacja	562,70000000	25,00000000	7,00000000	3,10000000	0,00000000	102,70000000	5,40000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	2161,50000000	78,30000000	50,30000000	14,20000000	0,00000000	365,10000000	31,20000000
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: 2026-03-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
2. śniadanie:	serek homogenizowany 140g ,
Obiad:	Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),
Podwieczorek:	Salatka owocowa 150 M ,
Kolacja:	Polędwica sopocka 40 g M , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 10g (7), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M ,
Posiłek nocny:	Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
2. śniadanie:	serek homogenizowany 140g ,
Obiad:	Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),
Podwieczorek:	Salatka owocowa 150 M ,
Kolacja:	Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , sałata 10g. ,
Posiłek nocny:	Salatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-03-31**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Obiad:** Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),
- Kolacja:** Herbata 250ml , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem i pomidorem 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	570,30000000	18,80000000	15,70000000	4,20000000	0,00000000	91,90000000	7,10000000
2	Obiad	785,00000000	20,70000000	16,00000000	3,20000000	0,00000000	146,20000000	12,90000000
3	Kolacja	595,50000000	20,30000000	10,70000000	2,70000000	0,00000000	108,30000000	7,70000000
4	Posiłek nocny	281,80000000	16,80000000	13,10000000	3,90000000	0,00000000	25,80000000	3,40000000
5	Cały jadłospis	2232,60000000	76,60000000	55,50000000	14,00000000	0,00000000	372,20000000	31,10000000
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
----	------	----	-----------------

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-03-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Rzodkiewka M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Obiad:** Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka Coleslaw 150g. (3, 4),
- Kolacja:** polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), pomidor 50g , sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

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	260,80000000	16,20000000	5,90000000	1,80000000	0,00000000	38,30000000	5,20000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	950,80000000	29,50000000	27,00000000	4,00000000	0,00000000	155,90000000	16,30000000
4	Kolacja	349,60000000	19,70000000	8,80000000	2,60000000	0,00000000	51,50000000	7,10000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	1683,20000000	71,60000000	44,20000000	9,90000000	0,00000000	266,00000000	32,00000000
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: 2026-03-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Klops drobiowy w sosie ziołowym 120 (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Kolacja:** polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), 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	550,90000000	20,60000000	14,10000000	6,80000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
2	Obiad	894,70000000	41,70000000	17,30000000	6,00000000	0,00000000	150,40000000	14,60000000
3	Kolacja	554,40000000	21,80000000	14,00000000	6,70000000	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	2246,60000000	96,80000000	50,60000000	21,00000000	0,00000000	365,50000000	29,00000000
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
----	------	----	-----------------

na dzień: 2026-03-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Rzodkiewka M ,
2. śniadanie:	Jogurt naturalny 200g (7),
Obiad:	Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka Colesław 150g. (3),
Podwieczorek:	Śok pomidorowy M ,
Kolacja:	Masło roślinne 20g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. ,
Posiłek nocny:	Salatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

[illegible]

na dzień: 2026-03-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Spaghetti drobiowe (**1, 3**), Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (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,

