

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-04-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. , Ser żółty 20g M (7),
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane 200g , Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (1), Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot 250 M , Sałata z olejem 80g M ,
- Kolacja:** Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g ,
- 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	622,50000000	43,00000000	20,00000000	7,80000000	0,00000000	71,50000000	7,70000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	891,10000000	41,80000000	35,70000000	6,50000000	0,00000000	105,50000000	9,40000000
4	Kolacja	543,80000000	25,90000000	12,80000000	4,80000000	0,00000000	85,30000000	8,40000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2143,30000000	115,70000000	71,00000000	20,40000000	0,00000000	274,60000000	27,70000000
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: 2026-04-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek kiszony 50g. , Ser żółty 20g M (7),

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kotlet schabowy 100g.(smażony) (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałata z olejem 80g M ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (7),

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

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	722,10000000	42,90000000	20,00000000	7,80000000	0,00000000	96,30000000	7,10000000
2	Obiad	978,90000000	50,20000000	37,80000000	5,70000000	0,00000000	114,70000000	9,70000000
3	Podwieczorek	178,80000000	6,20000000	3,60000000	2,10000000	0,00000000	30,40000000	0,10000000
4	Kolacja	565,80000000	23,70000000	12,40000000	4,70000000	0,00000000	92,90000000	6,20000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2495,60000000	126,40000000	75,90000000	21,60000000	0,00000000	339,00000000	23,00000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-04-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. , ser żółty 40g (7),
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (1, 3, 9), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (1), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Salata z olejem 80g M ,
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , salata 10g. , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g ,
- 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	485,40000000	39,80000000	19,40000000	8,20000000	0,00000000	40,90000000	6,00000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	838,10000000	40,60000000	35,70000000	6,50000000	0,00000000	93,00000000	8,50000000
4	Kolacja	277,40000000	17,00000000	7,00000000	1,80000000	0,00000000	39,30000000	5,30000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1686,90000000	102,40000000	64,40000000	17,80000000	0,00000000	185,40000000	21,90000000
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: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-04-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Herbata bez cukru 250 ml , ser żółty 40g (7), Ogórek kiszony 50g. ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (1, 3, 9), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (1), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Sałata z olejem 80g M ,
- Podwieczorek:** Jajko gotowane 25 g (3), chleb graham 25g (1, 3),
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 75g (1, 3), sałata 10g. , Masło roślinne 10g ,
- 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	543,10000000	41,90000000	19,80000000	8,30000000	0,00000000	53,00000000	7,60000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	891,10000000	41,80000000	35,70000000	6,50000000	0,00000000	105,50000000	9,40000000
4	Podwieczorek	92,80000000	5,20000000	2,90000000	0,80000000	0,00000000	12,30000000	1,60000000
5	Kolacja	278,90000000	16,00000000	8,30000000	2,50000000	0,00000000	37,30000000	4,90000000
6	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1891,90000000	109,90000000	69,10000000	19,50000000	0,00000000	220,50000000	25,70000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Oznaczenia

- 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,

