

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), Twarożek z rzodkiewką 100g (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Obiad:** Surówka z kapusty kiszzonej 120g. , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (1, 3, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (1, 3, 4, 9),
- Kolacja:** Ogórek kiszony 50g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),
- 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	556,50000000	35,00000000	11,30000000	4,30000000	0,00000000	82,30000000	7,30000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	768,00000000	31,80000000	13,50000000	3,00000000	0,00000000	136,80000000	14,10000000
4	Kolacja	617,50000000	34,60000000	18,50000000	5,20000000	0,00000000	83,10000000	10,80000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2111,10000000	105,60000000	47,10000000	17,00000000	0,00000000	313,40000000	32,20000000
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: 2026-04-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Twarożek z rzodkiewką 100g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (1, 3, 7, 9), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (1, 3, 4, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty kiszzonej 120g. , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** Ogórek kiszony 50g. , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7),
- 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	598,50000000	32,80000000	10,90000000	4,20000000	0,00000000	94,90000000	5,10000000
2	Obiad	768,00000000	31,80000000	13,50000000	3,00000000	0,00000000	136,80000000	14,10000000
3	Podwieczorek	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
4	Kolacja	659,50000000	32,40000000	18,10000000	5,20000000	0,00000000	95,70000000	8,60000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2205,00000000	97,10000000	44,50000000	15,70000000	0,00000000	349,30000000	27,80000000
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: 2026-04-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Twarożek z rzodkiewką 100g (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (1, 3, 7, 9), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 (1, 3, 4, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kiszzonej 120g. ,
- Kolacja:** Ogórek kiszony 50g. , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),
- 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	376,60000000	34,40000000	9,00000000	2,90000000	0,00000000	42,00000000	5,20000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	715,00000000	30,60000000	13,40000000	3,00000000	0,00000000	124,30000000	13,20000000
4	Kolacja	424,70000000	24,40000000	13,60000000	2,80000000	0,00000000	55,20000000	8,90000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1685,20000000	93,70000000	39,80000000	13,20000000	0,00000000	232,60000000	27,30000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

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,

