

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-04-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), Papryka konserwowa 40g. ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Fasolka szparagowa gotowana 100 , Ziemniaki gotowane 200g , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (1, 3, 9),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), Chleb graham 100g (1, 3), Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	504,90000000	26,50000000	13,90000000	5,10000000	0,00000000	72,20000000	7,50000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	700,90000000	35,60000000	9,40000000	2,60000000	0,00000000	125,40000000	12,90000000
4	Kolacja	664,80000000	30,20000000	19,10000000	5,20000000	0,00000000	98,20000000	10,30000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2039,50000000	96,60000000	46,00000000	17,40000000	0,00000000	307,00000000	30,70000000
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: 2026-04-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (1, 3, 9), Befszyk wieprzowy z cebulą 120 g (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,
- Podwieczorek:** Serek waniliowy 150 M ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	526,90000000	24,30000000	13,50000000	5,10000000	0,00000000	79,80000000	5,30000000
2	Obiad	875,10000000	43,80000000	27,10000000	3,00000000	0,00000000	120,40000000	12,30000000
3	Podwieczorek	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
4	Kolacja	664,30000000	28,00000000	16,20000000	4,50000000	0,00000000	105,80000000	8,10000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2283,20000000	109,40000000	64,80000000	13,70000000	0,00000000	329,20000000	25,60000000
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: 2026-04-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (1, 3, 9), Fasolka szparagowa gotowana 100 , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	327,30000000	18,40000000	6,90000000	2,00000000	0,00000000	51,50000000	7,30000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	720,90000000	35,70000000	9,50000000	2,60000000	0,00000000	130,30000000	13,70000000
4	Kolacja	427,70000000	20,90000000	12,50000000	2,30000000	0,00000000	62,10000000	8,60000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1644,90000000	79,30000000	32,60000000	11,40000000	0,00000000	255,10000000	29,60000000
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 - *Gorzycza i pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- 13 - *Łubin i pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*

