

**Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł**  
**na dzień: 2026-04-12**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g ,  
 Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (1), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M ,  
 Surówka mizeria z jogurtem 100g (7), Ryż brązowy gotowany 200 M ,
- Kolacja:** sałata 10g. , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Chleb graham 100g (1, 3), Jajko gotowane 50g M (3),
- 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      | 539,50000000               | 25,10000000   | 11,60000000 | 4,10000000                       | 0,00000000         | 88,50000000       | 9,30000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 36,00000000                | 1,60000000    | 0,40000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 7,60000000        | 2,20000000  |
| 3  | Obiad          | 822,20000000               | 35,80000000   | 13,80000000 | 4,30000000                       | 0,00000000         | 146,30000000      | 16,20000000 |
| 4  | Kolacja        | 597,30000000               | 38,50000000   | 15,70000000 | 5,50000000                       | 0,00000000         | 78,30000000       | 7,70000000  |
| 5  | Posiłek nocny  | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 6  | Cały jadłospis | 2092,00000000              | 101,00000000  | 43,20000000 | 17,40000000                      | 0,00000000         | 322,70000000      | 35,40000000 |
| 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: 2026-04-12  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (1), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ryż brązowy gotowany 200 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Jajko gotowane 50g M (3),
- 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      | 570,70000000               | 24,90000000   | 11,30000000 | 4,10000000                       | 0,00000000         | 96,10000000       | 7,10000000  |
| 2  | Obiad          | 822,20000000               | 35,80000000   | 13,80000000 | 4,30000000                       | 0,00000000         | 146,30000000      | 16,20000000 |
| 3  | Podwieczorek   | 69,80000000                | 1,30000000    | 1,80000000  | 0,20000000                       | 0,00000000         | 12,30000000       | 0,20000000  |
| 4  | Kolacja        | 664,30000000               | 36,30000000   | 20,30000000 | 6,90000000                       | 0,00000000         | 85,90000000       | 5,50000000  |
| 5  | Posiłek nocny  | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 6  | Cały jadłospis | 2223,90000000              | 98,40000000   | 48,90000000 | 18,90000000                      | 0,00000000         | 342,60000000      | 29,00000000 |
| 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: 2026-04-12  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

**Śniadanie:**            połudwica drobiowa 50g , Jabłko 150g. , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,

**2. śniadanie:**        Sok pomidorowy M ,

**Obiad:**                Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (1), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),

**Kolacja:**             sałata 10g. , połędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Jajko gotowane 50g M (3),

**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      | 404,60000000               | 19,50000000   | 8,00000000  | 2,00000000                       | 0,00000000         | 68,50000000       | 9,90000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 36,00000000                | 1,60000000    | 0,40000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 7,60000000        | 2,20000000  |
| 3  | Obiad          | 632,20000000               | 32,30000000   | 10,30000000 | 3,40000000                       | 0,00000000         | 107,90000000      | 11,90000000 |
| 4  | Kolacja        | 405,90000000               | 29,10000000   | 16,60000000 | 4,80000000                       | 0,00000000         | 37,40000000       | 4,90000000  |
| 5  | Posiłek nocny  | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 6  | Cały jadłospis | 1575,70000000              | 82,40000000   | 37,00000000 | 13,60000000                      | 0,00000000         | 223,40000000      | 28,90000000 |
| 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,

