

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-03-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),
2. śniadanie: Kefir 250g (7),
- Obiad: Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9),
- Kolacja: Pomidor 40 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z natką 40g (7), szynka drobiowa 50g ,
- 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	627,50000000	39,40000000	20,90000000	7,00000000	0,00000000	73,90000000	7,10000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	667,00000000	31,10000000	10,80000000	4,10000000	0,00000000	118,00000000	12,60000000
4	Kolacja	505,70000000	35,00000000	12,20000000	4,40000000	0,00000000	67,70000000	7,30000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1947,20000000	108,90000000	47,60000000	20,00000000	0,00000000	266,30000000	26,90000000
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: 2026-03-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Gruszka 150g , Jajko gotowane 50g M (3),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Kotlet mielony 100 smażony (1, 3), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Twarożek z natką 40g (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), szynka drobiowa 50g ,
- 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	756,50000000	38,10000000	20,90000000	7,00000000	0,00000000	108,00000000	8,00000000
2	Obiad	946,40000000	39,90000000	38,90000000	8,70000000	0,00000000	114,90000000	11,00000000
3	Podwieczorek	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
4	Kolacja	547,60000000	32,80000000	11,80000000	4,30000000	0,00000000	80,30000000	5,10000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2429,50000000	111,00000000	73,40000000	23,40000000	0,00000000	325,30000000	24,10000000
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: 2026-03-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (**3**),

2. śniadanie: Gruszka 150g ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300 M (7, 9), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 90g , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Twarożek z cukrem 50 M (7), Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M, szynka drobiowa 40g M,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-03-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M, polędwica drobiowa 50g, Ogórek świeży - plasterki 30g M, Jajko gotowane 50g M (**3**),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Kompot 250 M , Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Brokuły gotowane 100g , Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Pomidor 40 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Twarożek z natką 40g (7), szynka drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Kompot 250 M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Brokuły gotowane 100g , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g ,
- 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	697,30000000	31,80000000	24,00000000	6,50000000	0,00000000	92,00000000	7,10000000
2	Obiad	618,30000000	31,20000000	8,40000000	3,30000000	0,00000000	110,70000000	12,40000000
3	Kolacja	560,70000000	19,50000000	14,30000000	3,50000000	0,00000000	92,20000000	7,40000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2122,70000000	95,10000000	51,80000000	14,80000000	0,00000000	335,00000000	32,20000000
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
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-03-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , polędwica drobiowa 50g , Jajko gotowane 50g M (3),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z natką 40g (7), szynka drobiowa 50g ,
- 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	525,20000000	40,90000000	19,10000000	5,80000000	0,00000000	50,70000000	6,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	619,80000000	30,40000000	8,10000000	3,30000000	0,00000000	112,60000000	12,10000000
4	Kolacja	370,60000000	26,90000000	7,60000000	2,00000000	0,00000000	52,10000000	7,00000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1662,60000000	101,60000000	38,50000000	15,60000000	0,00000000	222,00000000	25,70000000
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: 2026-03-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru 250 ml ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem 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	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	672,00000000	30,00000000	10,80000000	4,10000000	0,00000000	122,50000000	16,80000000
3	Kolacja	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Cały jadłospis	1840,30000000	80,60000000	37,50000000	10,40000000	0,00000000	309,30000000	27,60000000
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
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g, polędwica drobiowa 50g, Herbata bez cukru 250 ml, Ogórek świeży - plasterki 30g M, Jajko gotowane 50g M (**3**),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (**7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),

Podwieczorek: Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),

Kolacja: Pomidor 40 M , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Twarożek z natką 40g (**7**), Herbata bez cukru 250 ml , szynka drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Kompot 250 M ,
Ziemniaki gotowane 200g , Brokuły gotowane 100g ,

Podwieczorek: Kanapka z wędliną 120g M (**1, 3**),

Kolacja: Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml + mięso **(1, 3, 9)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Herbata z cukrem 250ml M, szynka drobiowa 50g , pomidor 50g , Twarożek z natką 40g **(7)**,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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,

