

na dzień: 2026-03-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Twarożek z ziołami 70 M (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Udko pieczone 100g M , Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Kisiel z cukrem 250 M ,
Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , połówka sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z ziołami 70 M (7), sałata 10g. ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Udko pieczone 100g M, Kisiel z cukrem 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g,

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M, Herbata z cukrem 250ml M, chleb zwykły 100g (7), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek na słodko ,

2. śniadanie: Serek waniliowy 150 M ,

Obiad: Udko gotowane w sosie jogurtowym 120 (1, 7, 9), ROSÓŁ Z MAKARONEM (1, 3, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka gotowana 150g (1),

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: pomidor 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), polędwica sopočka 50g. , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ziołami 70 M (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Udko gotowane w sosie jogurtowym 120 (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g, Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Kisiel z cukrem 250 M, Surówka z kapusty pekińskiej 100 M,

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb zwykły 100g (1), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10g , sałata 10g. ,

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-03-08**
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 , Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Udko gotowane w rosole 100g , Ziemniaki gotowane 200g , Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M ,
- Kolacja:** polędwica soppoka 50g. , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną 50 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	632,30000000	19,90000000	14,90000000	3,50000000	0,00000000	109,60000000	10,10000000
2	Obiad	875,30000000	44,90000000	27,10000000	6,40000000	0,00000000	117,80000000	9,60000000
3	Kolacja	577,20000000	20,10000000	15,70000000	4,10000000	0,00000000	92,60000000	7,40000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2180,80000000	90,60000000	61,40000000	15,20000000	0,00000000	330,80000000	28,60000000
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	

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-03-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 5 g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ziołami 70 M (7), sałata 10g. ,
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Udko pieczone 100g M , Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel bez cukru 250ml , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , 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	314,10000000	27,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	42,00000000	5,30000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	916,50000000	52,10000000	37,20000000	8,20000000	0,00000000	97,80000000	8,70000000
4	Kolacja	296,50000000	17,70000000	8,30000000	2,50000000	0,00000000	40,30000000	5,30000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1674,10000000	102,30000000	53,30000000	13,40000000	0,00000000	207,40000000	22,20000000
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: 2026-03-08
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: Ziemniaki gotowane 150g , Rosół z makaronem 400ml **(1, 3, 9)**, Udko gotowane w rosole 100g , Kisiel bez cukru 250ml , Marchewka gotowana 200g. ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , bułka bagietka 100g M **(1)**, zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Herbata bez cukru 250 ml ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ziołami 70 M (**7**), sałata 10g. ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Udko pieczone 100g M, Ziemniaki gotowane 150g, Kisiel bez cukru 250ml, Surówka z kapusty pekińskiej 100 M,

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g ,
południca sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Serek waniliowy 150 M ,

Obiad: Udko gotowane w sosie jogurtowym 120 (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**), Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Kisiel z cukrem 250 M ,

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

Kolacja: masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

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,

