

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-03-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),
2. śniadanie: Jogurt naturalny M (7),
- Obiad: Kasza gryczana 200 , Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M
- Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , pomidor 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Rzodkiewka M ,
- Posiłek nocny: Kefir 250g (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	564,80000000	36,70000000	20,30000000	6,90000000	0,00000000	61,70000000	5,50000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	911,50000000	50,90000000	20,00000000	5,20000000	0,00000000	139,80000000	15,90000000
4	Kolacja	527,50000000	26,70000000	12,80000000	4,80000000	0,00000000	80,40000000	7,80000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2113,80000000	121,90000000	57,10000000	19,30000000	0,00000000	292,80000000	29,10000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm	Ilość całkowita
----	------	----	-----------------

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), 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),
- Obiad:** Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),
- Kolacja:** Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , Rzodkiewka M ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (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	664,50000000	36,50000000	20,30000000	6,90000000	0,00000000	86,40000000	4,80000000
2	Obiad	808,30000000	47,10000000	19,10000000	5,10000000	0,00000000	119,00000000	14,10000000
3	Podwieczorek	178,80000000	6,20000000	3,60000000	2,10000000	0,00000000	30,40000000	0,10000000
4	Kolacja	549,50000000	24,50000000	12,40000000	4,70000000	0,00000000	88,00000000	5,60000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2251,20000000	117,70000000	57,40000000	20,10000000	0,00000000	328,60000000	24,60000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm	Ilość całkowita
----	------	----	-----------------

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Jajko gotowane 50g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (**1, 7, 9**), Marchewkowa krem D300ml M (**1, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M, Parówki na gorąco z ketchupem (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**),

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M **(1, 7)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
południca drobiowa 50g , Jajko gotowane 50g M **(3)**, Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10g, pomidor 50g, Szyunka konserwowa 50,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-03-16**
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 , Jajko gotowane 50g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	814,00000000	44,90000000	21,00000000	3,50000000	0,00000000	119,40000000	15,20000000
3	Kolacja	575,60000000	19,00000000	15,80000000	4,20000000	0,00000000	93,10000000	7,50000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2168,90000000	95,90000000	60,90000000	14,20000000	0,00000000	324,50000000	29,80000000
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: 2026-03-16
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:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kasza gryczana 140 . , Kompot 250
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Rzodkiewka M ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (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	466,20000000	31,20000000	17,00000000	4,90000000	0,00000000	50,20000000	6,50000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	739,50000000	44,60000000	18,50000000	4,90000000	0,00000000	105,20000000	12,90000000
4	Kolacja	333,30000000	19,10000000	7,40000000	1,90000000	0,00000000	51,20000000	7,30000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1649,00000000	102,60000000	46,90000000	14,20000000	0,00000000	217,40000000	26,70000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm	Ilość całkowita
----	------	----	-----------------

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-16
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 , Jajko gotowane 50g M (3),
- Obiad:** Ziemniaki gotowane 200g , Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , 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:

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	648,10000000	33,60000000	19,10000000	5,00000000	0,00000000	87,60000000	4,50000000
2	Obiad	814,00000000	44,90000000	21,00000000	3,50000000	0,00000000	119,40000000	15,20000000
3	Kolacja	521,10000000	20,60000000	10,90000000	2,80000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2229,80000000	111,70000000	56,10000000	12,80000000	0,00000000	334,50000000	29,60000000
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 1800
na dzień: 2026-03-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 50g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kasza gryczana 200 , Kompot 250 M
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), pomidor 50g , Masło roślinne 10g , Rzodkiewka M ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (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	466,20000000	31,20000000	17,00000000	4,90000000	0,00000000	50,20000000	6,50000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	911,50000000	50,90000000	20,00000000	5,20000000	0,00000000	139,80000000	15,90000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
5	Kolacja	346,30000000	18,50000000	8,90000000	2,70000000	0,00000000	51,70000000	7,30000000
6	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1870,00000000	109,90000000	50,30000000	15,30000000	0,00000000	260,20000000	31,90000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

[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,

