

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-03-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M (7), Szynka konserwowa 50 ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g. , Surówka z kapusty kiszonej 120g. ,
- Kolacja:** Twaróg krojony 70 g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , polędwica sopocka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	567,50000000	27,70000000	15,90000000	6,10000000	0,00000000	83,40000000	9,90000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	817,60000000	25,60000000	16,00000000	3,40000000	0,00000000	150,10000000	14,80000000
4	Kolacja	623,80000000	41,30000000	13,20000000	4,90000000	0,00000000	89,50000000	8,90000000
5	Posiłek nocny	243,50000000	12,50000000	10,50000000	2,10000000	0,00000000	25,50000000	1,30000000
6	Cały jadłospis	2288,30000000	108,60000000	56,00000000	16,50000000	0,00000000	356,10000000	37,10000000
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: 2026-03-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M (7), Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (1, 7, 9), Kompot 250 M , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z kapusty kiszonej 120g. ,
- Podwieczorek:** serek homogenizowany 140g ,
- Kolacja:** Twaróg krojony 70 g M (7), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), pomidor 50g , polędwica sopocka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	571,40000000	24,90000000	13,30000000	5,30000000	0,00000000	92,90000000	9,80000000
2	Obiad	716,00000000	20,10000000	13,90000000	3,00000000	0,00000000	134,30000000	12,80000000
3	Podwieczorek	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
4	Kolacja	597,30000000	38,60000000	12,40000000	4,80000000	0,00000000	85,00000000	6,00000000
5	Posiłek nocny	243,50000000	12,50000000	10,50000000	2,10000000	0,00000000	25,50000000	1,30000000
6	Cały jadłospis	2273,20000000	105,00000000	56,10000000	15,10000000	0,00000000	351,70000000	30,00000000
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: 2026-03-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M **(1, 7)**, bułka wyborowa 50g **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Gruszka 150g ,

2. śniadanie: herbatniki 16g. **(1, 7)**,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M **(1, 3, 9)**, Kompot 250 M , Pulpet gotowany w sosie **(1, 3)**, Brokuły gotowane 100g , Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: bułka wyborowa 50g **(1)**, Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g **(7)**, polędwica sopocka 50g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M **(7)**, Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M **(3)**,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (**1, 7, 9**), Brokuły gotowane 100g , Kasza jęczmienna 170g. (**1**),

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (7), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M , polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-03-19**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Pomidor 40 M , Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (1, 7, 9), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g , Kasza jęczmienna 170g. (1),
- Kolacja:** chleb zwykły 80g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	564,70000000	20,50000000	11,20000000	2,90000000	0,00000000	100,30000000	9,60000000
2	Obiad	756,50000000	22,00000000	20,00000000	3,50000000	0,00000000	128,60000000	13,00000000
3	Kolacja	478,20000000	18,70000000	10,40000000	2,60000000	0,00000000	80,60000000	6,20000000
4	Posiłek nocny	243,50000000	12,50000000	10,50000000	2,10000000	0,00000000	25,50000000	1,30000000
5	Cały jadłospis	2042,90000000	73,70000000	52,00000000	11,10000000	0,00000000	335,10000000	30,10000000
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: 2026-03-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M (7),
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (1, 7, 9), Kasza gryczana 140 . , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kiszonej 80 M ,
- Kolacja:** Twaróg krojony 70 g M (7), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	309,10000000	16,90000000	10,30000000	3,70000000	0,00000000	40,60000000	6,60000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	716,60000000	22,30000000	15,10000000	3,20000000	0,00000000	128,60000000	11,80000000
4	Kolacja	370,40000000	31,80000000	8,80000000	2,70000000	0,00000000	43,90000000	5,70000000
5	Posiłek nocny	243,50000000	12,50000000	10,50000000	2,10000000	0,00000000	25,50000000	1,30000000
6	Cały jadłospis	1675,50000000	85,10000000	45,00000000	11,70000000	0,00000000	246,30000000	27,60000000
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: 2026-03-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), Bułka wyborowa 100g (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Kolacja:** Bułka wyborowa 100g (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml 250 M (9),
- 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	550,90000000	20,60000000	14,10000000	6,80000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
2	Obiad	751,30000000	32,50000000	11,00000000	3,00000000	0,00000000	137,40000000	13,30000000
3	Kolacja	554,40000000	21,80000000	14,00000000	6,70000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	1952,80000000	80,60000000	42,90000000	17,70000000	0,00000000	323,20000000	23,80000000
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	

na dzień: 2026-03-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M (**7**),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kasza gryczana 170g. , Wiejska z zacierkami 400 M **(1, 3, 9)**, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 **(1, 7, 9)**, Kompot 250 M , Surówka z kapusty kiszonej 120g. ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (7), pomidor 50g , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Brokuły gotowane 100g,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (7), chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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,

