Jadłospis dla diety: **d. o kont zaw kw tł**
na dzień: **2026-04-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (***7***), Pasta z wędliny z warzywami 100 , Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (***1, 7, 9***), Kotlet napoleoński 100 M (***1, 3***), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (***1, 7***), Herbata z cukrem 250ml M , Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (***1, 3***),

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	659,00000000	34,40000000	22,30000000	7,70000000	0,00000000	84,80000000	9,30000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	875,00000000	33,80000000	27,90000000	4,60000000	0,00000000	129,00000000	13,00000000
4	Kolacja	437,40000000	19,50000000	7,20000000	2,90000000	0,00000000	75,30000000	4,20000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2118,40000000	92,70000000	60,00000000	16,50000000	0,00000000	316,50000000	29,60000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **ogólna (podstawowa)**
na dzień: **2026-04-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (***7***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jabłko 150g. ,

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Kotlet pożarski 100g M (***1***), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (***1, 7***),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku 200g M (***1, 7***), Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (***1, 3***),

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	756,00000000	32,80000000	22,50000000	7,70000000	0,00000000	110,60000000	10,10000000
2	Obiad	923,80000000	35,70000000	34,90000000	5,50000000	0,00000000	122,60000000	11,30000000
3	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
4	Kolacja	437,40000000	19,50000000	7,20000000	2,90000000	0,00000000	75,30000000	4,20000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2368,00000000	98,00000000	68,80000000	18,50000000	0,00000000	352,10000000	26,50000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **dziecieca**
na dzień: **2026-04-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (***7***), bułka bagietka 50g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Pasta z wędliny 100 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Kotlet napoleoński 100 M (***1, 3***), Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 120g (***1, 7***),

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (***1, 7***),

Kolacja: pomidor 50g , Płatki owsiane na mleku 200g M (***1, 7***), Szynkowa 50 , 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:

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	565,90000000	29,90000000	22,00000000	10,80000000	0,00000000	63,90000000	3,50000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	727,40000000	30,90000000	25,10000000	4,10000000	0,00000000	100,00000000	11,10000000
4	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
5	Kolacja	469,40000000	23,90000000	14,90000000	8,10000000	0,00000000	61,70000000	3,20000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2098,50000000	91,30000000	65,00000000	24,30000000	0,00000000	298,20000000	21,60000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **łatwostrawna**
na dzień: **2026-04-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (***7***), chleb zwykły 80g (***1***), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Kotlet napoleoński 100 M (***1, 3***), Ziemniaki gotowane 150g , Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***1, 7, 9***), Kompot 250 M , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (***1, 7***),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (***1, 7***), Herbata z cukrem 250ml M , Makaron z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	582,90000000	31,00000000	16,60000000	6,20000000	0,00000000	80,60000000	6,20000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	810,30000000	31,10000000	27,50000000	3,70000000	0,00000000	115,50000000	11,20000000
4	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
5	Kolacja	449,40000000	21,80000000	8,00000000	3,20000000	0,00000000	74,50000000	4,60000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2168,50000000	94,50000000	56,90000000	15,40000000	0,00000000	332,40000000	25,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-04-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (***9***), chleb zwykły 100g (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Obiad: Kotlet napoleoński 100 M (***1, 3***), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z pomidora i ogórka 80 , Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***1, 7, 9***), Kompot 250 M ,

Kolacja: zupa płynna b/ml 250 M (***9***), Herbata z cukrem 250ml M , Makaron z wędliną i warzywami (***1, 3***),

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	643,40000000	26,80000000	19,90000000	5,60000000	0,00000000	92,90000000	7,40000000
2	Obiad	863,40000000	32,30000000	27,60000000	3,70000000	0,00000000	128,10000000	12,20000000
3	Kolacja	412,90000000	15,90000000	5,10000000	1,00000000	0,00000000	78,10000000	5,60000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2001,70000000	75,20000000	52,80000000	10,40000000	0,00000000	319,10000000	25,20000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1500**
na dzień: **2026-04-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (***1, 7, 9***), Kotlet napoleoński 100 M (***1, 3***), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (***1, 3***),

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	402,10000000	24,10000000	17,60000000	5,40000000	0,00000000	39,50000000	5,30000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	821,90000000	32,70000000	27,90000000	4,60000000	0,00000000	116,50000000	12,10000000
4	Kolacja	236,80000000	10,80000000	2,00000000	0,60000000	0,00000000	44,70000000	2,50000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1607,80000000	72,50000000	50,00000000	11,80000000	0,00000000	228,00000000	22,90000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **trzustkowa**
na dzień: **2026-04-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Ryżowa z zieleniną 400g (***9***), Marchewka gotowana 200g. , Kompot bez cukru 250 , Klopsiki gotowane w rosole 90g (***1, 3***),

Kolacja: Masło roślinne 10g , bułka bagietka 100g M (***1***), zupa płynna b/ml 250 M (***9***), bułka bagietka 100g M (***1***), Szynkowa 50 ,

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	594,30000000	28,60000000	15,10000000	4,20000000	0,00000000	88,50000000	4,80000000
2	Obiad	696,80000000	29,50000000	18,20000000	2,70000000	0,00000000	111,60000000	15,90000000
3	Kolacja	783,10000000	29,60000000	10,90000000	2,30000000	0,00000000	144,80000000	6,30000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2170,30000000	93,40000000	47,90000000	10,30000000	0,00000000	355,60000000	28,60000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **cukrzycowa 1800**
na dzień: **2026-04-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (***1, 3***), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Pieczarkowa 400ml. (***1, 7, 9***), Kotlet napoleoński 100 M (***1, 3***), Kompot 250 M , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Podwieczorek: Kanapka z wędliną 50 M (***1, 3***),

Kolacja: Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (***1, 3***), Herbata bez cukru 250 ml ,

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	459,90000000	26,20000000	18,00000000	5,50000000	0,00000000	51,70000000	6,90000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	875,00000000	33,80000000	27,90000000	4,60000000	0,00000000	129,00000000	13,00000000
4	Podwieczorek	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Kolacja	236,80000000	10,80000000	2,00000000	0,60000000	0,00000000	44,70000000	2,50000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1814,70000000	81,40000000	54,20000000	13,00000000	0,00000000	263,50000000	27,00000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Jadłospis dla diety: **bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-04-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (***7***), bułka bagietka 100g M (***1***), masło śmietankowe 10g (***7***), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jogurt owocowy 150g/szt M (***7***),

2. śniadanie: Kefir 250g (***7***),

Obiad: Kotlet napoleoński 100 M (***1, 3***), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z pomidora i ogórka 80 , Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***1, 7, 9***), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (***1, 7***),

Kolacja: pomidor 50g , masło śmietankowe 10g (***7***), bułka bagietka 100g M (***1***), Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku 200g M (***1, 7***), Szynkowa 50 ,

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	723,40000000	38,60000000	22,30000000	11,50000000	0,00000000	94,50000000	4,70000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	863,40000000	32,30000000	27,60000000	3,70000000	0,00000000	128,10000000	12,20000000
4	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
5	Kolacja	606,00000000	28,00000000	15,70000000	8,20000000	0,00000000	90,60000000	4,10000000
6	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2518,50000000	107,90000000	71,40000000	29,00000000	0,00000000	354,30000000	21,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Oznaczenia alergenów:

1 - Zboża zawierajace 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,