





**Jadłospis dla diety: dziecięca  
na dzień: 2026-04-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** UDKO z kurczaka got. 100 M , Barszcz biały z ziemniakami z białą kielbasą ( zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Polędwica sopocka 40 g M , 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	582,30000000	34,40000000	22,90000000	10,80000000	0,00000000	60,70000000	2,00000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	789,60000000	37,60000000	22,30000000	6,50000000	0,00000000	115,70000000	11,90000000
4	Podwieczorek	69,80000000	1,30000000	1,80000000	0,20000000	0,00000000	12,30000000	0,20000000
5	Kolacja	439,90000000	20,10000000	14,30000000	8,30000000	0,00000000	58,00000000	2,10000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2080,00000000	94,80000000	61,80000000	26,00000000	0,00000000	294,90000000	18,20000000

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-04-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Paszтет drobiowy 60 M (1), pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Udko gotowane (1, 7), Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz biały z ziemniakami z białą kielbasą ( zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (7),
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Chleb zwykły 100g (1), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -100 g Dieta M (7, 9),

**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	809,50000000	36,00000000	34,30000000	10,40000000	0,00000000	92,00000000	5,50000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	852,00000000	45,30000000	26,80000000	8,30000000	0,00000000	112,80000000	10,00000000
4	Podwieczorek	69,80000000	1,30000000	1,80000000	0,20000000	0,00000000	12,30000000	0,20000000
5	Kolacja	540,80000000	24,40000000	12,00000000	4,50000000	0,00000000	85,80000000	5,50000000
6	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
7	Cały jadłospis	2438,60000000	110,10000000	75,80000000	23,90000000	0,00000000	342,10000000	26,70000000

**Jadłospis dla diety: bezmleczna  
na dzień: 2026-04-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), Paszтет drobiowy 40g (1), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),
- Obiad:** Udka gotowane (1, 7), Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz biały z ziemniakami z białą kielbasą ( zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Kolacja:** połędwica sopocka 50g. , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,
- 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	781,00000000	28,40000000	33,20000000	8,70000000	0,00000000	95,80000000	7,70000000
2	Obiad	975,20000000	48,40000000	29,40000000	9,00000000	0,00000000	135,90000000	13,10000000
3	Kolacja	571,20000000	19,90000000	15,60000000	4,10000000	0,00000000	91,30000000	7,10000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2423,50000000	102,40000000	82,00000000	23,00000000	0,00000000	333,80000000	29,30000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500  
na dzień: 2026-04-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Paszтет drobiowy 40g (1), Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Barszcz biały z ziemniakami z białą kielbasą ( zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9), Udka z kurczaka pieczone 100g M , Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (7),
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Papryka
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -100 g Dieta M (7, 9),

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	492,10000000	25,70000000	25,90000000	7,10000000	0,00000000	41,80000000	5,60000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	818,40000000	42,80000000	32,20000000	7,60000000	0,00000000	92,60000000	8,80000000
4	Kolacja	299,90000000	17,80000000	8,50000000	2,50000000	0,00000000	40,90000000	6,00000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	1735,60000000	88,90000000	67,70000000	17,40000000	0,00000000	204,60000000	26,70000000
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: 2026-04-05  
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 150g , Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (1, 7, 9), UDKO z kurczaka got. 100 M , Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , polędwica sopočka 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:

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	871,00000000	39,50000000	24,20000000	6,80000000	0,00000000	130,60000000	13,50000000
3	Kolacja	524,60000000	21,70000000	10,80000000	2,70000000	0,00000000	87,40000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2290,30000000	107,50000000	59,30000000	16,00000000	0,00000000	345,70000000	27,90000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:



**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-04-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Paszтет drobiowy 60 M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Jajko gotowane 50g M (3), pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Udko gotowane (1, 7), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10), Barszcz biały z ziemniakami z białą kielbasą ( zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Kefir 250g (7),
- Kolacja:** masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7),
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -100 g Dieta M (7, 9),

**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	1185,60000000	59,00000000	51,30000000	14,90000000	0,00000000	126,30000000	8,80000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	931,10000000	49,80000000	28,90000000	9,50000000	0,00000000	123,60000000	10,60000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
5	Kolacja	982,20000000	61,10000000	29,10000000	9,30000000	0,00000000	122,90000000	8,10000000
6	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
7	Cały jadłospis	3315,40000000	176,30000000	112,20000000	35,30000000	0,00000000	416,80000000	32,80000000

**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,

