

is dla diety: d. o kont zaw kw tŁ
na dzień: 2026-02-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twarożek z rzodkiewką 100g (7),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Śledź pod pierzynką 200 (3, 4, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą (10),

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 20g , Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (**7**), Twarożek z rzodkiewką 100g (**7**), Pomidor 40 M ,

Obiad: Krem z ciecioriki 400 M (**1, 7, 9**), Śledź pod pierzynką 170g. (**4, 7**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą (**10**),

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

Kolacja: Paprykarz z ryby 150 (**1, 4, 7, 9**), Płatki jęczmienne na mleku 200g M (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Twarożek z koperkiem-80 g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (7),

Obiad: Ryżowa z zielenią 400g (9), Kompot 250 M , Placki z jabłkami i cynamonem (1, 3, 7),

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

Kolacja: Naleśniki z dżemem M 180 (1, 3, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7),

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Twarożek z koperkiem-80 g (7),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Ryżowa z zieleciną 400g (9), Klops z ryby w sosie 120 M (1, 3, 4), Kompot 250 M , Surówka wielowarzywna 150g (9), Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),
- Kolacja:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),
- Posilek nocny:** Sok pomidorowy 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	538,10000000	28,10000000	10,50000000	4,10000000	0,00000000	85,60000000	5,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	797,00000000	39,00000000	15,60000000	2,10000000	0,00000000	131,60000000	13,20000000
4	Podwieczorek	178,80000000	6,20000000	3,60000000	2,10000000	0,00000000	30,40000000	0,10000000
5	Kolacja	701,80000000	32,20000000	17,90000000	5,00000000	0,00000000	108,10000000	10,60000000
6	Posilek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
7	Cały jadłospis	2301,70000000	110,50000000	50,10000000	14,70000000	0,00000000	368,00000000	31,60000000

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), pomidor 50g ,
- Obiad:** Klops z ryby w sosie 120 M (1, 3, 4), Kompot 250 M , Surówka wielowarzywna 150g (9), Ryżowa z zieleciną 400g (9), Ziemniaki gotowane 200g ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (1), Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	517,60000000	19,60000000	9,30000000	2,10000000	0,00000000	92,60000000	7,50000000
2	Obiad	797,00000000	39,00000000	15,60000000	2,10000000	0,00000000	131,60000000	13,20000000
3	Kolacja	666,70000000	26,80000000	15,90000000	3,00000000	0,00000000	109,20000000	10,90000000
4	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
5	Cały jadłospis	2017,20000000	87,00000000	41,30000000	7,30000000	0,00000000	341,00000000	33,90000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

na dzień: 2026-02-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z rzodkiewką 100g (7),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Krem z ciecior ki 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Sałatka z ogór ka kiszzonego z cebulą (10),

Kolacja: Chleb graham 75g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Klops z ryby w sosie 120 M (1, 3, 4), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. , Ryżowa z zieleciną 400g (9),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (7), Pasta z jajka 100g M (3), zupa płynna b/ml 250 M (9),
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną chleb zw (1),

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	537,90000000	21,20000000	12,70000000	6,10000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	797,80000000	39,40000000	18,00000000	2,80000000	0,00000000	127,50000000	15,30000000
3	Kolacja	636,40000000	23,50000000	22,30000000	9,10000000	0,00000000	87,60000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	110,50000000	4,10000000	3,10000000	0,80000000	0,00000000	17,30000000	1,40000000
5	Cały jadłospis	2082,70000000	88,10000000	56,10000000	18,80000000	0,00000000	319,50000000	25,70000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z rzodkiewką 100g (7),
2. śniadanie: Kefir 250g (7),
- Obiad: Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Śledź pod pierzynką 200 (3, 4, 7), Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą (10),
- Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	378,70000000	26,90000000	7,50000000	2,20000000	0,00000000	54,40000000	7,10000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	1141,90000000	40,00000000	71,70000000	11,50000000	0,00000000	89,80000000	9,70000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	480,60000000	26,20000000	14,00000000	2,80000000	0,00000000	67,30000000	10,40000000
6	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
7	Cały jadłospis	2159,20000000	102,40000000	97,50000000	19,00000000	0,00000000	233,10000000	29,50000000

Jadłospis dla diety: **bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-02-20**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Twarożek z koperkiem 100g. (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Ryżowa z zieleciną 400g (**9**), Klops z ryby w sosie 120 M (**1, 3, 4**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), Paprykarz z ryby 150 (**1, 4, 7, 9**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posilek nocny:** Sok pomidorowy 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	935,60000000	53,20000000	27,40000000	8,80000000	0,00000000	124,60000000	11,30000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	762,10000000	38,10000000	20,60000000	2,50000000	0,00000000	111,70000000	11,50000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	1034,10000000	52,20000000	33,90000000	9,40000000	0,00000000	136,90000000	14,40000000
6	Posilek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
7	Cały jadłospis	2889,80000000	152,70000000	86,20000000	23,10000000	0,00000000	394,70000000	39,30000000

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,

