

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kotlet napoleoński 100 M (1, 3), Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7), Ryż brązowy gotowany 200 M ,
- Kolacja:** sałata 10g. , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Jajko gotowane 50g M (3),
- 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	528,80000000	27,10000000	11,70000000	4,10000000	0,00000000	83,50000000	9,30000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	1010,90000000	40,20000000	28,80000000	4,90000000	0,00000000	156,20000000	16,50000000
4	Kolacja	597,30000000	38,50000000	15,70000000	5,50000000	0,00000000	78,30000000	7,70000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2269,90000000	107,40000000	58,30000000	18,00000000	0,00000000	327,70000000	35,70000000
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: 2026-02-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kotlet napoleoński 100 M (1, 3), Kompot 250 M , Ryż brązowy gotowany 200 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Jajko gotowane 50g M (3),
- 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	550,80000000	24,90000000	11,30000000	4,10000000	0,00000000	91,10000000	7,10000000
2	Obiad	1010,90000000	40,20000000	28,80000000	4,90000000	0,00000000	156,20000000	16,50000000
3	Podwieczorek	69,80000000	1,30000000	1,80000000	0,20000000	0,00000000	12,30000000	0,20000000
4	Kolacja	664,30000000	36,30000000	20,30000000	6,90000000	0,00000000	85,90000000	5,50000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2392,70000000	102,70000000	63,90000000	19,50000000	0,00000000	347,50000000	29,30000000
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: 2026-02-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M **(7)**, bułka bagietka 50g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Polędwica miodowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Chrupki kukurydziane 30gr ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (**1, 7**),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

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

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125 g M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M **(7)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , Polędwica miódowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g (7),

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Kompot 250 M, Surówka mizeria z jogurtem 100g (**7**), Ziemniaki gotowane 200g,

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb razowy 100g , Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , Jabłko 150g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Pomidor 40 M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kotlet napoleoński 100 M (1, 3), Kompot 250 M , Salátka z ogórka 50 , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Kolacja:** sałata 10g. , chleb razowy 100g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Jajko gotowane 50g M (3),
- 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	564,70000000	19,90000000	10,30000000	2,10000000	0,00000000	105,20000000	14,60000000
2	Obiad	838,10000000	35,40000000	29,30000000	3,90000000	0,00000000	113,80000000	10,40000000
3	Kolacja	623,70000000	31,60000000	19,40000000	5,10000000	0,00000000	86,30000000	11,30000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2122,50000000	92,50000000	62,60000000	12,20000000	0,00000000	316,20000000	37,80000000
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: 2026-02-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Polędwica miodowa 50 , Jabłko 150g. , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Kotlet napoleoński 100 M (1, 3), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),
- Kolacja:** sałata 10g. , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Jajko gotowane 50g M (3),
- 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	404,60000000	19,50000000	8,00000000	2,00000000	0,00000000	68,50000000	9,90000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	820,90000000	36,60000000	25,40000000	4,00000000	0,00000000	117,80000000	12,20000000
4	Kolacja	405,90000000	29,10000000	16,60000000	4,80000000	0,00000000	37,40000000	4,90000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1764,40000000	86,70000000	52,10000000	14,20000000	0,00000000	233,30000000	29,20000000
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: 2026-02-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9),
- 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	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	924,90000000	45,20000000	18,40000000	4,00000000	0,00000000	151,90000000	13,90000000
3	Kolacja	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2187,60000000	100,00000000	42,30000000	9,60000000	0,00000000	365,90000000	28,30000000
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: 2026-02-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Polędwica miodowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 g ,
2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,
Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kotlet napoleoński 100 M (1, 3), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),
Podwieczorek: Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),
Kolacja: sałata 10g. , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Jajko gotowane 50g M (3),
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	329,60000000	18,90000000	7,40000000	1,90000000	0,00000000	50,30000000	6,90000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	820,90000000	36,60000000	25,40000000	4,00000000	0,00000000	117,80000000	12,20000000
4	Podwieczorek	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Kolacja	463,60000000	31,10000000	17,00000000	4,90000000	0,00000000	49,60000000	6,50000000
6	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1993,60000000	100,80000000	57,00000000	15,70000000	0,00000000	267,40000000	33,10000000
8	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: 2026-02-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Połudwica miodowa 50 , Jabłko 150g. , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g (7),

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka mizeria z jogurtem 100g (**7**),

Podwieczorek: Kanapka z wędliną chleb zw (1),

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10g, polędwica drobiowa 50g, sałata 10g., zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Jajko gotowane 50g M (**3**),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Oznaczenia

- 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,

