

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),
- Obiad: Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (1, 3, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Kolacja: Rzodkiewka M , pomidor 50g , Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Masło roślinne 10 M , Chleb graham 100 M (1), sałata 10g. ,
- Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	662,4000000	32,10000000	21,50000000	87,80000000	239,0000000	72,20000000	2,70000000	19,90000000	64,60000000	5,20000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	893,9000000	29,60000000	27,30000000	140,1000000	136,4000000	164,0000000	5,00000000	89,70000000	83,10000000	15,10000000
4	Kolacja	609,5000000	25,10000000	12,10000000	103,2000000	240,9000000	67,10000000	2,50000000	16,60000000	32,60000000	5,70000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	2273,700000	92,80000000	63,30000000	347,9000000	802,4000000	338,3000000	11,20000000	160,2000000	188,3000000	28,20000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Pasta z wędliny z warzywami 100 , makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Obiad:** Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (1, 3, 7), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g , Ziemniaki gotowane - 150g - M ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Rzodkiewka M , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	662,4000000	32,10000000	21,50000000	87,80000000	239,0000000	72,20000000	2,70000000	19,90000000	64,60000000	5,20000000
2	Obiad	840,8000000	28,50000000	27,30000000	127,6000000	134,0000000	149,9000000	4,60000000	83,00000000	83,10000000	14,20000000
3	Podwieczorek	124,1000000	0,10000000	0,10000000	30,90000000	3,70000000	1,20000000	0,10000000	1,90000000	0,00000000	0,40000000
4	Kolacja	600,0000000	24,70000000	11,90000000	101,1000000	236,4000000	63,10000000	2,20000000	5,10000000	32,60000000	5,10000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	2263,3000000	87,00000000	61,20000000	355,0000000	629,1000000	304,4000000	10,60000000	142,9000000	180,3000000	27,00000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: makaron na mleku 200g M (**1, 3, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: banan 120g. ,

Obiad: Krupnik 1 300 M (**1, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Kompot 250 M, Marchewka gotowana 150g (**1**), Ziemniaki gotowane - 150g - M,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Polędwica sopocka 40 g M, Kasza manna na mleku 200 g M (**1, 7**), Pomidor 40 M, masło śmietankowe 17g (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: makaron na mleku 200g M (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g M (**1**), Masło roślinne 10 M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: banan 120g. ,

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Kompot 250 M, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Ziemniaki gotowane - 150g - M,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), sałata 10g. , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-11**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Obiad:** Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (1, 3, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Kolacja:** Herbata 250ml , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , sałata 10g. , zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica sopocka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	635,9000000	26,40000000	19,80000000	91,50000000	42,80000000	65,90000000	2,80000000	10,50000000	43,20000000	6,80000000
2	Obiad	893,9000000	29,60000000	27,30000000	140,1000000	136,4000000	164,0000000	5,00000000	89,70000000	83,10000000	15,10000000
3	Kolacja	580,3000000	19,60000000	10,50000000	105,2000000	39,60000000	59,60000000	2,40000000	7,90000000	19,00000000	6,60000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2192,100000	75,80000000	57,80000000	356,8000000	236,8000000	299,4000000	10,50000000	112,7000000	145,3000000	28,50000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	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: 2026-01-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Pasta z wędliny z warzywami 100 , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Obiad:** Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (1, 3, 7), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Kolacja:** Rzodkiewka M , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru-250 ml , Masło roślinne 10 M , Chleb graham 75 M (1, 3), sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	458,7000000	23,90000000	15,10000000	59,10000000	30,10000000	46,20000000	2,20000000	18,20000000	43,20000000	4,70000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	840,8000000	28,50000000	27,30000000	127,6000000	134,0000000	149,9000000	4,60000000	83,00000000	83,10000000	14,20000000
4	Kolacja	284,1000000	17,30000000	8,30000000	37,70000000	28,40000000	56,60000000	2,30000000	3,40000000	19,00000000	5,20000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	1691,6000000	75,60000000	53,00000000	241,2000000	378,5000000	287,8000000	10,20000000	138,6000000	153,3000000	26,20000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata bez cukru-250 ml ,
- Obiad:** Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (1, 3, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Marchewka gotowana 150g (1),
- Kolacja:** polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru-250 ml , bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), 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	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	616,5000000	28,30000000	18,20000000	87,10000000	37,80000000	52,60000000	2,60000000	8,10000000	68,00000000	4,20000000
2	Obiad	937,0000000	30,40000000	27,40000000	151,2000000	129,9000000	167,8000000	5,30000000	58,90000000	83,10000000	17,10000000
3	Kolacja	548,7000000	21,50000000	13,90000000	86,40000000	36,60000000	47,80000000	2,20000000	6,60000000	43,80000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	246,5000000	12,60000000	5,10000000	40,10000000	20,90000000	55,40000000	2,10000000	4,60000000	14,40000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2348,700000	92,80000000	64,70000000	364,8000000	225,3000000	323,5000000	12,30000000	78,30000000	209,3000000	30,80000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	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	

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Rzodkiewka M, Masło roślinne 20 , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Chleb graham 80g. (**1, 3**), Herbata bez cukru-250 ml ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

[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,

