

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (**1, 7**), Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (**7**), Chleb graham 100g (**1, 3**),
Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g ,

Kolacja: Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek kiszony 50g. ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

Obiad: Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Śledź pod pierzynką 200 (3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Salatką owocową ,

Kolacja: Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Ogórek kiszony 50g. ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Twarożek z koperkiem-80 g (7), Herbata z cukrem 250ml M, pomidor 50g, Jabłko 150g. ,

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

Obiad: Makaron z truskawkami z serem (1, 3, 7), Jarzynowa 300 g M (1, 7), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M **(1, 7)**, Pasta z jajka 100g M **(3)**, bułka bagietka 50g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M,

Posilek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M **(1, 7)**, chleb zwykły 80g **(1)**, Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
Twarożek z koperkiem 100g. **(7)**, pomidor 50g ,

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

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (**1, 3, 4**), Ziemniaki gotowane 150g , Jarzynowa 400 gM (**1**), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (**1, 7**),

Podwieczorek: Sałatka owocowa ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M **(1, 7)**, chleb zwykły 80g **(1)**, Pasta z jajka 100g M **(3)**, Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10g, Ogórek świeży - plasterki 30g M,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-06
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 , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. **(1, 3, 4)**, Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g **(1, 7)**, Jarzynowa 400ml. **(1, 7, 9)**, Kompot 250 M ,

Kolacja: Pasta z jajka 100g M **(3)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-03-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Ogórek kiszony 50g. , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Herbata bez cukru 250 ml ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (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	322,40000000	24,90000000	7,00000000	2,10000000	0,00000000	42,50000000	5,60000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	677,80000000	25,10000000	34,70000000	10,10000000	0,00000000	69,80000000	7,50000000
4	Kolacja	420,40000000	19,70000000	21,20000000	6,10000000	0,00000000	40,40000000	5,80000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1506,50000000	74,70000000	65,40000000	19,60000000	0,00000000	165,10000000	21,00000000
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: 2026-03-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Ryżowa z zieleciną 400g **(9)**, Buraczki gotowane 150g **(1, 7)**, Pulpet z ryby gotowany w sosie 120 M **(1, 4)**, Kompot 250 M ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Pasta z jajka 100g M **(3)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. ,

Posilek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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**), Pomidor 40 M ,

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

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7), Jarzynowa 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa 150 M ,

Kolacja: masło śmietankowe 10g (**7**), Ogórek świeży - plasterki 30g M, chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M, zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Pasta z jajka 100g M (**3**),

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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,

