





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-04-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Obiad:** Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Klops drobiowy w sosie 90 M (**1, 7**), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Fasolka szparagowa gotowana 80 M ,
- Podwieczorek:** Serniczek (**7**),
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 (**1, 3, 7**),
- Posiłek nocny:** Serek waniliowy 150 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	619,80	29,90	19,90	8,00	0,00	82,70	3,80
2	2.	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
3	Obiad	729,20	37,60	10,40	2,90	0,00	127,00	11,10
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	602,80	27,20	10,70	4,20	0,00	102,10	5,00
6	Posiłek	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały	2314,80	113,00	50,10	16,80	0,00	365,20	22,40

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-04-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Obiad:** Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Fasolka szparagowa gotowana 100 ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** Kawa zbożowa 250 M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Serek waniliowy 150 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	603,60	31,10	11,50	4,20	0,00	97,60	7,20
2	2.	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
3	Obiad	784,00	49,30	10,20	2,70	0,00	128,50	11,80
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	551,60	24,30	13,00	5,00	0,00	86,50	5,20
6	Posiłek	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały	2311,90	114,40	42,90	15,30	0,00	360,70	26,60







**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800**  
**na dzień: 2026-04-27**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z koperkiem-80 g (**7**),
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 (**9**), Kasza gryczana (gotowana) 170g. , Kompot bez cukru 250 M , Klops pieczony w sosie (**1, 3, 7**), Fasolka szparagowa gotowana
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** sałata 10g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. , Szynka konserwowa 50 ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	406,60	33,40	8,00	2,20	0,00	53,90	7,20
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	825,50	42,20	23,80	4,70	0,00	116,60	11,90
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	407,70	18,70	9,50	2,80	0,00	65,20	7,90
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	1822,80	99,20	45,40	14,30	0,00	250,00	29,10

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-04-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , twarożek z koperkiem 40g (**7**),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Obiad:** Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** sałata 10g. , Kawa zbożowa 250 M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	888,10	51,00	24,30	4,60	0,00	121,80	11,00
2	2.	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
3	Obiad	884,30	51,10	12,80	3,40	0,00	146,50	13,20
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	898,30	44,30	25,50	5,20	0,00	127,80	11,10
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	2948,40	150,60	66,80	17,80	0,00	434,80	37,70

## **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 - *Gorzycza i pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- 13 - *Łubin i pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*

