





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-05-02  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 40M , sałata 15g. , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Ogórek
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Barszcz czerwony bez śmietany 300 (**1, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Kalafior gotowany 100 M ,
- Podwieczorek:** Serek waniliowy 150 M ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g (**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	357,30	20,20	8,40	4,10	0,00	51,10	1,40
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	674,00	31,90	14,00	3,90	0,00	111,90	13,40
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	466,60	29,70	9,20	4,20	0,00	67,90	3,10
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	1785,90	94,80	39,30	13,10	0,00	273,10	18,20

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-05-02  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), sałata 15g. , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Barszcz czerwony bez śmietany (zupa gotowana) 400 ml. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka z
- Podwieczorek:** Serek waniliowy 150 M ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa , Twaróg
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	506,10	22,30	12,50	4,80	0,00	78,50	4,70
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	792,30	33,90	12,40	3,50	0,00	145,50	18,00
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	631,60	37,20	12,40	4,40	0,00	96,00	6,40
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2228,90	106,80	45,50	13,80	0,00	363,20	29,10







**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800**  
**na dzień: 2026-05-02**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Papryka konserwowa 40g. ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (**1**), Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (**1, 7, 9**), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Ryż brązowy gotowany
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 50 M (**1, 3**),
- Kolacja:** Pomidor 40 M , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Twaróg krojony 70 g M (**7**),
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	349,80	18,40	9,40	2,80	0,00	51,50	7,30
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	843,80	35,50	18,70	4,20	0,00	143,70	20,50
4	Podwieczor	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	414,70	33,30	9,10	2,70	0,00	53,20	6,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1873,40	97,20	44,50	15,30	0,00	270,40	36,10

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-05-02  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Barszcz czerwony ( zupa gotowana ) 400 ml. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka z
- Podwieczorek:** Serek waniliowy 150 M ,
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , masło śmietankowe 10g (**7**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Jajko
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	894,30	44,30	28,70	9,20	0,00	120,00	10,60
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	809,30	33,60	15,70	5,50	0,00	142,20	17,40
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	1045,00	59,40	37,20	11,50	0,00	122,40	8,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	3062,60	150,60	91,30	30,70	0,00	409,80	36,50

## **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,*

