





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-05-03  
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 sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40
- 2. śniadanie:** Chrupki kukurydziane 30gr ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa gotowana z makaronem-300g (**1, 3, 7, 9**), Udko kurczaka w sosie koperkowym (**1, 7**), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Jarzynka
- 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 (zupa gotowana) (**7**),
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 125 g M (**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	488,00	21,40	14,90	8,50	0,00	69,10	3,80
2	2.	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
3	Obiad	964,40	50,10	33,50	9,30	0,00	121,50	11,60
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	440,10	21,90	13,30	7,80	0,00	58,50	2,30
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2132,20	101,10	66,00	26,80	0,00	293,30	20,40

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-05-03  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Udko kurczaka w sosie koperkowym (**1, 7**), Kisiel z cukrem 250 M , Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**), Ziemniaki
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), sałata 15g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	564,70	25,50	10,10	4,00	0,00	96,50	7,10
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	1023,80	48,60	33,80	9,40	0,00	137,60	12,20
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	548,60	37,80	6,00	2,70	0,00	87,90	5,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2342,20	117,70	54,00	20,70	0,00	340,80	27,10







**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800  
na dzień: 2026-05-03  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Udko pieczone 140g , Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel bez cukru 250ml , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 50 M (**1, 3**),
- Kolacja:** sałata 15g. , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 70 g M (**7**),
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	346,10	19,50	8,70	2,60	0,00	50,80	6,90
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	843,50	41,20	33,40	7,70	0,00	98,90	8,30
4	Podwieczor	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	393,00	32,60	7,70	2,10	0,00	51,60	6,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	1847,60	103,30	57,20	18,00	0,00	223,30	23,40

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-05-03  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jajko gotowane 65g
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Udko kurczaka w sosie koperkowym (**1, 7**), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Jarzynka
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , sałata 15g. , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Twaróg krojony
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	1025,00	57,40	37,00	11,50	0,00	121,00	10,90
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	1023,80	48,60	33,80	9,40	0,00	137,60	12,20
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	946,50	58,50	27,60	8,70	0,00	121,20	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	3200,30	170,40	102,40	34,20	0,00	398,50	35,90

## **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,*

