

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Pulpet drobiowy w sosie 120 M (1, 9), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 100 , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Kolacja:** Polędwica sopočka 40 g M , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (1, 7), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 10g (7), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (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	427,80	19,60	13,10	7,80	0,00	58,90	1,50
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	720,70	34,70	20,40	5,70	0,00	105,70	11,90
4	Podwieczorek	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	465,10	20,60	14,30	8,30	0,00	64,60	1,90
6	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Pulpet drobiowy w sosie 120 M (1, 9), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 100 , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Kolacja:** Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (1, 7), pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , sałata 15g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (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	523,60	23,60	10,50	3,90	0,00	86,30	4,80
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	773,80	35,90	20,50	5,70	0,00	118,30	12,80
4	Podwieczorek	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	628,50	25,10	12,00	4,60	0,00	107,90	5,50
6	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , rzodkiewka ze szczypiorkiem -50g (7),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Bigos 300g (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),
- Kolacja:** Masło roślinne 20g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

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	347,80	20,10	7,80	2,20	0,00	53,10	7,90
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	720,70	25,70	18,60	5,90	0,00	121,20	16,60
4	Podwieczorek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Kolacja	395,40	19,80	13,80	4,00	0,00	51,60	7,20
6	Posiłek nocny	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały jadłospis	1796,40	83,20	47,70	14,80	0,00	278,40	39,20

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-05
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 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Pulpet drobiowy w sosie 120 M (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (1), Herbata 250ml , Masło roślinne 10g , polędwica sopočka 50g. , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), sałata 15g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g (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	849,90	44,60	24,00	4,40	0,00	119,10	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	821,00	36,60	23,10	6,40	0,00	123,70	13,30
4	Podwieczorek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	934,00	45,70	25,40	5,10	0,00	136,20	11,10
6	Posiłek nocny	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30

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,*

