





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-05-06  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek 50g (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany I 300 M (1, 9), Kompot 250 M , Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Ziemniaki gotowane 150g , Bukiet warzyw gotowanych 80 M (1),
- Podwieczorek:** Serniczek (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), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	477,30	30,50	16,10	9,10	0,00	53,60	1,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	777,70	36,10	21,70	3,70	0,00	115,70	11,80
4	Podwieczorek	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	440,10	21,90	13,30	7,80	0,00	58,50	2,30
6	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały jadłospis	1939,50	97,80	54,60	22,30	0,00	273,30	18,70

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-05-06  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100M (7),
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), chleb zwykły 80g (1), polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	565,80	38,10	10,80	4,40	0,00	81,60	4,90
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	797,30	35,20	19,40	3,50	0,00	128,80	16,10
4	Podwieczorek	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	476,30	22,70	10,40	3,90	0,00	74,60	4,70
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	2073,60	109,30	45,90	14,60	0,00	319,60	28,70









**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-05-06  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), masło śmietankowe 10g (7), Szyńka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100M (7),
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	952,90	56,20	28,70	9,30	0,00	122,80	10,80
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	797,30	35,20	19,40	3,50	0,00	128,80	16,10
4	Podwieczorek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	870,50	42,60	27,10	8,50	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	2919,80	147,30	85,60	24,70	0,00	411,00	42,10

## **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,*

