

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-05-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Pieczeń rzymska drobiowa 80g M (1), Kompot 250 M , Zupa kalafiorowa gotowana krem 300 M (1, 7, 9), Buraczki gotowane 120g (1, 7), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (1), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7),
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy-125 g (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	417,60	22,70	7,80	3,90	0,00	64,80	1,10
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	888,20	40,00	24,50	7,80	0,00	135,00	13,50
4	Podwieczorek	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	627,90	19,50	32,20	14,20	0,00	66,10	2,20
6	Posiłek nocny	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały jadłospis	2216,60	89,60	69,20	26,90	0,00	319,10	19,20

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-05-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3), Kompot 250 M , Sałatka z pomidora i sałaty 60M , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Herbata 250ml , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	568,80	25,00	12,00	4,50	0,00	92,60	4,60
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	704,30	29,30	24,90	5,90	0,00	95,90	9,90
4	Podwieczorek	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	730,10	28,10	16,50	4,40	0,00	121,60	7,90
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	2290,20	89,30	60,10	19,50	0,00	341,80	24,50

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-05-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3), Zupa kalafiorowa gotowana krem 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Sałatka z pomidora i sałaty 60M , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży 50g , Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	344,50	19,60	8,70	2,50	0,00	50,20	6,80
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	792,30	32,90	21,10	5,10	0,00	124,20	12,30
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	434,70	21,20	12,60	2,30	0,00	63,60	8,80
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1790,50	81,40	48,10	15,60	0,00	253,80	27,90

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z pomidora i sałaty 60M ,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (1), Herbata 250ml , masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	898,60	45,50	28,60	9,10	0,00	120,10	10,70
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	757,40	30,50	25,00	5,90	0,00	108,40	10,90
4	Podwieczorek	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	944,90	44,90	27,30	8,50	0,00	135,30	10,90
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	2887,80	127,80	87,60	28,20	0,00	395,50	34,60

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,*

