

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-05-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Pasta z wędliny 100 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Ser
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (**1, 7, 9**), Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (**7**),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), Placki z jabłkami i cynamonem (**1, 3, 7**), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	688,00	39,10	29,90	15,10	0,00	67,50	3,20
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	689,70	42,80	24,00	3,60	0,00	82,50	13,80
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	737,10	18,50	22,00	4,00	0,00	118,10	5,40
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2450,70	107,30	80,30	24,90	0,00	336,70	25,50

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-05-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , pomidor
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (**7**),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), Chleb zwykły 100g (**1**), Szyńka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży 50g ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa 150g. (**3, 9, 10**),

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	637,80	33,00	15,30	5,60	0,00	95,50	6,90
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	742,80	43,90	24,10	3,60	0,00	95,00	14,80
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	542,60	23,50	12,10	4,70	0,00	87,00	5,70
6	Posiłek	253,90	6,20	18,20	3,00	0,00	19,50	5,60
7	Cały	2430,90	113,40	73,90	19,20	0,00	345,60	36,00

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Ser żółty 20g
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 40M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa dietetyczna 150g. (**7, 9**),

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	1005,00	57,90	34,30	9,40	0,00	121,80	11,30
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	742,80	43,90	24,10	3,60	0,00	95,00	14,80
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	851,10	42,10	25,00	5,00	0,00	119,50	10,50
6	Posiłek	140,50	6,70	2,50	1,30	0,00	25,50	5,70
7	Cały	2911,30	151,30	88,10	22,60	0,00	382,00	45,30

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 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,

