

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-05-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka 50g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Polędwica miodowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. , serek homogenizowany 140g , Ryż na mleku 200ml M
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M2 **(7)**,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie 100g M **(1, 3, 9)**, Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Zupa krem z marchwii gotowana **(9)**, Buraczki gotowane 120g **(1, 7)**,
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M **(1, 7)**, bułka bagietka 50g M **(1)**, Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , masło śmietankowe 10g **(7)**,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt 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	580,10	30,70	19,20	7,80	0,00	72,50	1,60
2	2.	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	678,20	26,80	10,80	1,90	0,00	126,30	15,00
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	487,40	23,50	14,90	8,10	0,00	66,60	3,20
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	1878,10	86,90	47,20	19,20	0,00	287,20	20,30

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-05-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , sałata 15g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (**7**),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M2 (**7**),
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa krem z marchwii gotowana (**9**), Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**),
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (**9**),
- 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	521,90	23,60	10,50	3,90	0,00	85,80	4,90
2	2.	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	779,20	17,60	14,00	1,90	0,00	155,30	19,00
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	739,30	40,80	21,40	6,80	0,00	99,30	6,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2194,60	83,90	46,50	12,90	0,00	376,00	31,20

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , sałata 15g. , Herbata z cukrem 250ml M , Jajko gotowane 65g (**3**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zupa krem z marchwii gotowana (**9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (**1, 7**), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (**1, 7, 9**),
- Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150g (**7**),
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (**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	988,10	57,10	33,70	7,40	0,00	119,30	10,50
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	790,90	19,30	11,40	2,30	0,00	161,70	17,30
4	Podwieczor	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
5	Kolacja	844,10	42,70	23,90	4,40	0,00	119,90	10,80
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	2831,10	126,20	74,20	19,50	0,00	415,80	38,90

Oznaczenia

- 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,

