

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-05-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7),
połędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g ,
- 2. śniadanie:** Biszkopty 40g (1, 3),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) 300 g M (1, 7), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 80 M , Pierś z
kurczaka gotowana w rosole 80g , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Soczek marchewkowy 330ml ,
- Kolacja:** Twarożek z cukrem 50 M (7), Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka 100g M (1),
masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 40g M ,
- Posilek 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	597,40	26,80	14,30	8,00	0,00	91,90	2,50
2	2. śniadanie	154,00	3,20	1,60	0,00	0,00	31,20	0,00
3	Obiad	607,70	38,40	7,00	2,30	0,00	102,80	11,40
4	Podwieczorek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
5	Kolacja	612,80	34,80	15,10	8,40	0,00	85,40	2,00
6	Posilek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały jadłospis	2180,40	109,50	40,30	19,90	0,00	350,50	15,90

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-05-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Kompot 250 M , Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (1), Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,
- 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	547,60	24,70	10,80	4,00	0,00	90,40	4,90
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	803,00	36,50	20,30	3,30	0,00	124,30	12,30
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	585,20	31,80	17,10	6,40	0,00	78,50	4,80
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	2140,80	98,90	52,30	18,30	0,00	312,00	24,10

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-05-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g ,
Masło roślinne 10g ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Zupa jarzynowa (gotowana) 400ml. (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g ,
Kompot 250 M , Surówka Colesław 150g. (3, 10),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z wędliny z warzywami 100 ,
Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 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	323,20	17,10	12,00	3,30	0,00	39,40	5,30
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	885,90	37,70	27,70	4,90	0,00	130,40	17,00
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	459,90	26,20	18,00	5,50	0,00	51,70	6,90
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1873,90	86,80	61,80	18,20	0,00	240,30	31,40

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-23
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 , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Pierś z kurczaka duszona w sosie (**1**), Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (**1**), Kompot jabłkowy-250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Twarożek z cukrem 50 M (**7**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 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	848,10	44,60	24,00	4,40	0,00	118,70	10,50
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	813,00	36,50	20,40	3,30	0,00	126,70	12,70
4	Podwieczorek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	1007,50	62,10	30,00	6,80	0,00	127,60	10,80
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	2989,70	156,00	85,80	21,40	0,00	397,10	35,70

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,*

