





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-05-24  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szykowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Ser żółty 30 (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3), Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka gotowana 200g. ,
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** sałata 15g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), polędwica sopocka 50g. , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) 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	539,60	30,70	20,10	11,90	0,00	60,20	2,00
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	742,80	29,30	21,70	6,30	0,00	116,20	16,30
4	Podwieczorek	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	454,90	22,50	14,70	8,50	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	1964,10	84,60	59,00	26,90	0,00	285,40	23,80

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-05-24  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , szynkowa 60 , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 70 M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g M ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Chleb zwykły 100g (1), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , sałata 15g. ,
- 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	590,10	34,90	11,20	4,30	0,00	90,30	5,30
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	840,70	31,40	20,70	3,80	0,00	138,80	12,70
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	541,50	24,50	12,00	4,60	0,00	85,90	5,60
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	2155,30	97,30	46,90	14,00	0,00	350,00	28,70









**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-05-24  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , szynkowa 60 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 100 (7),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z pomidora dieta 100g M , Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. ,
- 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	945,80	61,80	24,80	4,90	0,00	124,20	10,90
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	769,50	29,30	24,00	5,80	0,00	115,00	11,20
4	Podwieczorek	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Kolacja	864,60	45,20	25,30	5,10	0,00	119,10	10,50
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	2995,30	153,20	83,00	21,90	0,00	409,60	38,00

## **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,*

