

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-05-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Jajko gotowane 65g (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (1, 7, 9), Marchewkowa krem (zupa gotowana) D300ml M (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (7),
- Kolacja:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (1), masło śmietankowe 10g (7),
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	597,70	34,60	23,00	10,80	0,00	64,00	1,60
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	761,00	43,80	20,90	3,50	0,00	106,90	14,20
4	Podwieczorek	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	754,50	22,80	32,60	14,20	0,00	93,80	2,70
6	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały jadłospis	2410,00	108,00	80,50	30,80	0,00	324,10	20,00

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-05-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Jajko gotowane 65g (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (1, 9), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (7),
- Kolacja:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , pomidor 50g , Szyńka konserwowa 50 ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	684,40	36,50	20,30	6,90	0,00	91,40	4,80
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	814,00	44,90	21,00	3,50	0,00	119,40	15,20
4	Podwieczorek	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	567,70	24,40	12,40	4,70	0,00	92,50	5,30
6	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały jadłospis	2363,00	112,70	57,60	17,40	0,00	362,70	26,90

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-05-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 65g (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Zupa pieczarkowa gotowana 400ml. (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (1, 7, 9), Kasza gryczana (gotowana) 200 , Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), pomidor 50g , Masło roślinne 10g , Rzodkiewka M ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (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	466,20	31,20	17,00	4,90	0,00	50,20	6,50
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	911,50	50,90	20,00	5,20	0,00	139,80	15,90
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	346,30	18,50	8,90	2,70	0,00	51,70	7,30
6	Posiłek nocny	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały jadłospis	1870,00	109,90	50,30	15,30	0,00	260,20	31,90

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Jajko gotowane 65g (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) (1, 7, 9), Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** masło śmietankowe 10g (7), Szyunka konserwowa 50 , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (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	1019,70	57,20	36,90	11,50	0,00	119,80	10,50
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	814,00	44,90	21,00	3,50	0,00	119,40	15,20
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	898,00	44,40	28,70	9,20	0,00	120,90	10,90
6	Posiłek nocny	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały jadłospis	2889,70	154,60	90,80	26,70	0,00	382,90	38,10

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,*

