

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-05-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Pasta z wędliny 100 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , serek homogenizowany 140g , Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7),
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 120g (1, 7),
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), Łazanki z twarogiem i jabłkiem 250 (7), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek 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	692,50	38,10	27,30	10,70	0,00	75,00	2,00
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	945,00	43,20	31,40	5,10	0,00	128,20	11,50
4	Podwieczorek	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	389,70	19,50	11,10	3,10	0,00	54,40	2,70
6	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały jadłospis	2260,70	107,10	72,20	20,20	0,00	305,50	18,60

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-05-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny 100 , pomidor 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), serek homogenizowany 140g ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , sałata 15g. , Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) ,
- 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	779,10	40,00	24,60	6,80	0,00	102,30	5,30
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	998,10	44,40	31,40	5,10	0,00	140,70	12,50
4	Podwieczorek	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	672,70	27,60	17,30	4,50	0,00	105,80	8,30
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	2720,40	114,00	75,50	19,90	0,00	392,60	28,40

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-05-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) (**1, 3**), Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (**10**),
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) ,
- 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	419,90	30,80	10,70	2,80	0,00	54,10	8,00
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	968,20	41,80	40,10	5,30	0,00	116,10	12,20
4	Podwieczorek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	433,70	21,40	12,60	2,30	0,00	63,10	8,80
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	2121,00	105,80	74,90	17,10	0,00	252,90	30,80

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny 100 , pomidor 50g , Herbata z cukrem 250ml M , serek homogenizowany 140g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Banan 120g ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), sałata 15g. , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g ,
- 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	1221,80	62,20	38,50	7,50	0,00	163,40	13,00
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	945,00	43,20	31,40	5,10	0,00	128,20	11,50
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	848,10	44,60	24,00	4,40	0,00	118,70	10,50
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	3233,90	157,80	99,50	22,70	0,00	426,20	35,00

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

