





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-05-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M, Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M, Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Ziemniaki gotowane 150g,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Herbata z cukrem 250ml M, bułka bagietka 100g M (1), polędwica drobiowa 50g, masło śmietankowe 10g (7), pomidor 50g,
- Posiłek nocny:** Soczek marchewkowy 330ml,

**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	407,40	20,60	14,00	8,10	0,00	50,50	1,30
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	661,20	32,60	11,90	3,70	0,00	112,70	13,10
4	Podwieczorek	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	582,00	26,20	14,20	8,00	0,00	88,50	3,60
6	Posiłek nocny	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały jadłospis	2005,30	81,80	40,70	19,80	0,00	335,70	18,70

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-05-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 100 , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (9),
- 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	480,80	24,60	9,00	3,50	0,00	77,80	4,60
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	667,00	33,10	9,30	3,00	0,00	119,80	13,70
4	Podwieczorek	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	697,30	39,40	19,90	6,60	0,00	92,40	6,40
6	Posiłek nocny	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały jadłospis	2111,40	101,80	40,50	14,20	0,00	347,20	25,30











## **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,*

