

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-05-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), bułka wyborowa 50g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml
- 2. śniadanie:** herbatniki 16g. (**1, 7**),
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Pulpet gotowany w sosie (**1, 3**), Brokuły gotowane 100g , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** serek homogenizowany 140g ,
- Kolacja:** bułka wyborowa 50g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**),
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	585,50	23,80	16,60	8,90	0,00	88,30	6,30
2	2.	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
3	Obiad	648,70	34,80	10,70	2,80	0,00	109,00	11,20
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	596,60	35,00	24,40	11,50	0,00	59,60	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2127,60	104,10	59,70	23,40	0,00	303,10	19,90

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-05-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 (**1, 7, 9**), Brokuły gotowane 100g , Kasza serek homogenizowany 140g ,
- Podwieczorek:**
- Kolacja:** Twaróg krojony 70 g M (**7**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Ogórek
- Posiłek nocny:** Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	562,70	24,90	11,10	4,20	0,00	94,10	6,40
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	756,50	22,00	20,00	3,50	0,00	128,60	13,00
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	612,00	38,40	12,30	4,80	0,00	88,80	5,50
6	Posiłek	243,50	12,50	10,50	2,10	0,00	25,50	1,30
7	Cały	2355,70	108,20	60,30	14,60	0,00	358,60	28,40

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-05-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M (**7**),
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Kasza gryczana (gotowana) 170g. , Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Brokuł
- Podwieczorek:** Kefir 250g (**7**),
- Kolacja:** Twaróg krojony 70 g M (**7**), pomidor 50g , Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	366,80	18,90	10,70	3,70	0,00	52,80	8,20
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	736,00	27,10	11,00	3,00	0,00	139,20	13,70
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	370,40	31,80	8,80	2,70	0,00	43,90	5,70
6	Posiłek	243,50	12,50	10,50	2,10	0,00	25,50	1,30
7	Cały	1802,80	95,30	43,30	12,80	0,00	273,70	31,10

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Kefir 250g (**7**),
- Kolacja:** Twaróg krojony 70 g M (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 65g (**3**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	896,10	44,30	28,70	9,20	0,00	120,50	10,80
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	711,30	23,10	9,10	2,70	0,00	141,20	13,80
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	627,30	43,80	21,60	9,70	0,00	66,60	4,50
6	Posiłek	243,50	12,50	10,50	2,10	0,00	25,50	1,30
7	Cały	2564,20	128,60	72,30	25,00	0,00	366,10	32,60

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,

