

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-05-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z koperkiem 100g. (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Klops z ryby gotowany w sosie 120 M (1, 3, 4), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (1, 7), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 (3), pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) (1, 7),
- 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	617,90	33,00	11,30	4,30	0,00	99,60	7,10
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	781,80	44,40	18,80	3,30	0,00	116,20	15,10
4	Podwieczorek	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	809,50	39,60	31,20	10,10	0,00	96,00	6,90
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	2518,20	124,70	68,00	22,40	0,00	348,00	31,20

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-05-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Klops z ryby gotowany w sosie 120 M (1, 3, 4), Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , bukiet z warzyw gotowanych 100g ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),
- Kolacja:** Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g ,
- 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	382,00	27,10	7,50	2,20	0,00	55,10	7,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	699,40	43,40	18,60	3,30	0,00	95,30	14,30
4	Podwieczorek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	534,20	21,80	21,70	6,20	0,00	66,20	7,90
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	1880,60	102,20	55,30	17,30	0,00	238,70	31,00

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-05-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z koperkiem 100g. (7), Bułka wyborowa 100g (1), Polędwica drobiowa 40 M ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Klops z ryby gotowany w sosie 120 M (1, 3, 4), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Podwieczorek:** Kanapka z serem żółtym M (1, 3, 7),
- Kolacja:** Bułka wyborowa 100g (1), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 (3), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor 50g ,
- 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	953,10	62,80	24,70	4,80	0,00	123,90	8,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	834,90	45,50	18,80	3,30	0,00	128,70	16,00
4	Podwieczorek	110,70	4,80	5,20	2,20	0,00	11,90	1,60
5	Kolacja	1153,90	61,90	47,60	14,60	0,00	123,60	8,80
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	3221,50	179,40	100,00	29,40	0,00	399,30	34,70

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,*

