





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-05-30  
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**), Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml
- 2. śniadanie:** herbatniki 16g. (**1, 7**),
- Obiad:** ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Kotlet z piersi kurczaka 100g. (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane 120g (**1, 7**),
- Podwieczorek:** Serniczek (**7**),
- Kolacja:** bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 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	507,90	22,80	16,30	8,90	0,00	69,90	4,60
2	2.	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
3	Obiad	784,00	48,60	20,70	3,90	0,00	106,60	11,00
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	435,90	21,70	13,30	7,80	0,00	57,60	2,10
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	1967,00	103,20	55,00	22,40	0,00	273,70	17,90

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-05-30  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Jabłko 150g. ,
- 2. śniadanie:** herbatniki 16g. (**1, 7**),
- Obiad:** Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (**1**), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wiosenna z
- Podwieczorek:** Serniczek (**7**),
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 80g (**1**), polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży -
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

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	572,10	24,80	11,10	4,30	0,00	97,30	7,90
2	2.	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
3	Obiad	906,50	45,90	33,00	7,40	0,00	111,30	9,30
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	559,80	25,80	13,20	4,60	0,00	87,50	7,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2292,60	106,30	63,40	21,50	0,00	317,70	25,10









**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-05-30  
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 40M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Jabłko 150g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (**7**),
- Obiad:** Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (**1**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wiosenna z
- Podwieczorek:** Serniczek (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), Pasztet drobiowy 60 M (**1**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

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	1027,90	56,80	29,30	9,30	0,00	141,00	13,80
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	906,50	45,90	33,00	7,40	0,00	111,30	9,30
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	1020,30	44,30	41,30	11,90	0,00	123,10	10,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	3199,10	159,80	110,00	34,70	0,00	390,90	33,90

**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,

