





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-05-31  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany I 300 M (**1, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Marchewka gotowana 150g (**1**), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Polędwica sopocka 40 g M , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 17g , bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g (**7**),

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	548,90	30,20	19,20	10,00	0,00	65,00	1,90
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	875,50	30,40	27,50	6,00	0,00	134,80	15,60
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	403,00	20,60	7,50	3,80	0,00	64,50	1,90
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2128,90	86,10	56,10	20,90	0,00	331,70	22,20

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-05-31  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Herbata 250ml , poledwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), sałata 15g. , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	635,50	32,20	16,50	6,10	0,00	92,40	5,20
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	849,00	28,80	27,30	5,20	0,00	129,40	14,80
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	619,00	24,60	11,90	4,50	0,00	105,80	4,90
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	2380,10	88,50	56,60	16,10	0,00	394,30	29,60







**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800**  
**na dzień: 2026-05-31**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Pasta z wędliny z warzywami 100 , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Podwieczorek:** Kefir 250g (**7**),
- Kolacja:** Rzodkiewka M , Masło roślinne 20g , polędwica sopocka 50g. , sałata 15g. , Chleb graham 80g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	459,90	26,20	18,00	5,50	0,00	51,70	6,90
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	849,00	28,80	27,30	5,20	0,00	129,40	14,80
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	341,50	17,80	13,40	3,90	0,00	40,30	5,60
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	1808,40	82,00	63,10	17,00	0,00	242,80	29,50

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-05-31  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- 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	965,90	52,10	32,90	10,60	0,00	120,70	10,80
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	902,10	29,90	27,40	5,20	0,00	141,90	15,80
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	961,40	45,50	28,60	9,10	0,00	135,80	10,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	3107,40	132,20	91,20	26,20	0,00	458,50	38,00

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

