

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica sopocka 40 g M , sałata 15g. , Herbata z cukrem 250ml M , Twaróg krojony 30g M (7), Dżem 25g ,
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 gM (1, 7, 9), Kompot 250 M , Naleśniki z serem-290 g (1, 3, 7),
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Szynkowa 50 , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,

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	552,20	27,80	16,00	8,70	0,00	76,00	3,10
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	599,50	21,90	14,80	3,90	0,00	98,00	6,60
4	Podwieczorek	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	442,10	22,30	13,30	7,80	0,00	58,60	2,30
6	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały jadłospis	1820,60	74,10	46,70	20,70	0,00	283,00	15,10

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-01
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 , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. , Twaróg krojony 70 g M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), chleb zwykły 80g (1), szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

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	629,60	39,70	11,30	4,30	0,00	95,30	6,10
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	971,60	47,90	19,10	5,20	0,00	159,20	17,00
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	516,20	23,40	10,50	3,90	0,00	83,50	5,30
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. , salata 15g. , Twaróg krojony 70 g M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Bigos 300g (1), Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 20g , Kawa zbożowa 250 M , szynkowa 60 ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

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	454,50	33,20	14,00	4,20	0,00	52,00	6,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	820,60	27,90	22,20	8,00	0,00	136,90	18,70
4	Podwieczorek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	431,10	19,40	12,50	3,40	0,00	63,40	7,20
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1914,200	82,700	51,300	19,000	0,000	280,100	37,700

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (1, 7, 9), Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), szynkowa 60 , 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[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	968,20	59,30	29,00	9,30	0,00	122,90	10,80
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	971,60	47,90	19,10	5,20	0,00	159,20	17,00
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	881,70	45,10	27,20	8,50	0,00	119,30	10,50
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00

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,*

