





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca**  
**na dzień: 2026-06-02**  
**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**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana) (**9**), Udko gotowane 70g M , 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:** 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	462,70	22,70	13,60	7,90	0,00	63,50	1,60
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	708,10	26,30	26,40	5,20	0,00	97,90	12,20
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	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	1896,30	71,10	48,00	17,00	0,00	305,00	18,10

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-06-02  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana) (**9**), Udko z kurczaka gotowane w sosie jogurtowym 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Sałatka wiosenna z olejem , Ziemniaki
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Herbata 250ml , polędwica 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 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	549,40	24,70	10,80	4,00	0,00	90,80	4,90
2	2.	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	890,00	42,80	41,50	7,30	0,00	90,80	8,40
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	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2380,90	93,70	64,90	16,00	0,00	366,60	20,70







**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800**  
**na dzień: 2026-06-02**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , 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:** Żurek (**1, 7, 9**), Udko z kurczaka pieczone 100g M , Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna z olejem ,
- Podwieczorek:** Kefir 250g (**7**),
- Kolacja:** Rzodkiewka M , Masło roślinne 20g , polędwica sopočka 50g. , sałata 15g. , Chleb graham 100g (**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	326,20	18,70	7,30	1,90	0,00	49,60	6,50
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	977,30	46,50	42,40	9,40	0,00	107,50	10,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	387,70	19,40	13,70	4,00	0,00	50,00	6,90
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	1849,20	94,00	67,80	17,70	0,00	228,60	26,50

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-06-02  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Ryżowa z zieleniną 400g (zupa gotowana) (**9**), Udko z kurczaka gotowane w sosie jogurtowym 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka wiosenna
- Podwieczorek:** Kefir 250g (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopočka 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	879,70	44,70	27,20	8,50	0,00	119,20	10,50
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	943,10	44,00	41,50	7,30	0,00	103,30	9,40
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
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	2988,10	142,10	101,60	27,30	0,00	392,20	30,80

## **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,*

