

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-03
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
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa krem z marchwii gotowana (**9**), Kompot 250 M , Indyk z warzywami 170g (gotowany) (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g ,
- 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	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.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	860,50	43,20	22,50	3,60	0,00	129,50	16,00
4	Podwieczor	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	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2214,30	108,50	47,00	15,30	0,00	336,00	32,60

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. , sałata 15g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Indyk z warzywami 170g (gotowany) (**1, 7, 9**), Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400ml. (**1, 9**), Ryż brązowy gotowany 170 g M , 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	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.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	906,10	44,70	23,80	4,00	0,00	137,00	17,30
4	Podwieczor	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	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	1999,70	99,50	52,90	15,00	0,00	280,20	36,20

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-03
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
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa krem z marchwii gotowana (**9**), Indyk z warzywami 170 M (gotowany) (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
- 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	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.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	740,10	42,40	10,70	1,90	0,00	126,30	14,80
4	Podwieczor	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	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2834,00	151,70	71,20	24,30	0,00	397,80	39,10

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,*

