

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Pasta z serek homogenizowany 140g ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany 140g ,
- Obiad:** Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony 100g. (**1, 3**), Kompot 250 M , Zupa pomidorowa z ryżem 300 M (gotowana) (**7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g , Jarzynka
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Serdelki na gorąco z ketchupem , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**),
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy-125 g (**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	401,40	20,10	13,40	5,60	0,00	50,90	1,30
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	713,80	39,60	20,10	3,20	0,00	99,80	12,60
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	763,70	42,10	24,50	12,00	0,00	95,50	3,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2142,00	115,20	65,50	21,60	0,00	281,90	17,80

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Pasta z wędliny, nat.
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (**7, 9**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Sałata z cytryną i olejem 60 ,
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), Kawa zbożowa 250 M , Chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	589,40	32,10	17,10	6,40	0,00	79,40	4,90
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	678,70	48,60	17,00	4,50	0,00	87,10	8,50
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	751,90	40,30	21,10	8,00	0,00	102,70	6,20
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2185,00	127,60	57,70	20,10	0,00	299,60	22,10

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (**7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z sałaty, rzodk,
- Podwieczorek:** Kanapka z pastą z jajka i pomidorem (**1**),
- Kolacja:** Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Pomidor 40 M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	384,80	25,40	12,90	4,10	0,00	45,00	6,80
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	611,00	49,40	9,10	4,00	0,00	88,00	10,00
4	Podwieczor	343,00	6,10	11,30	3,10	0,00	56,30	4,20
5	Kolacja	424,90	20,60	10,00	2,70	0,00	67,20	9,20
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1871,60	107,30	45,80	15,10	0,00	273,40	32,30

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-04
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:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (**7, 9**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Jarzynka Gotowana 100g (**1,**
- Podwieczorek:** Kefir 250g (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	965,90	52,10	32,90	10,60	0,00	120,70	10,80
2	2.	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	755,70	51,20	14,40	4,40	0,00	112,00	13,80
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	923,00	45,20	27,40	8,50	0,00	129,10	11,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2802,50	157,90	79,10	26,00	0,00	383,30	38,30

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,*

