

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 (3),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M2 (7),
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Ryba gotowana na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M , Ziemniaki gotowane 200g
- Podwieczorek:** Serek wiejski 150 M ,
- Kolacja:** Twarożek z koperkiem 100g. (7), Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Ogórek świeży -
- Posiłek nocny:** Soczek marchewkowy 330ml ,

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	756,00	38,80	30,60	10,00	0,00	83,90	5,40
2	2.	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	900,70	33,60	28,50	3,50	0,00	135,90	16,90
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	617,90	33,00	11,30	4,30	0,00	99,60	7,10
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały	2535,30	108,20	72,80	21,40	0,00	356,50	29,50

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. (**3**),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Zupa szczawiowa gotowana 400 M (**1, 3, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , ryba po grecku na parze 200g. (**1, 4, 9**), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski 150 M ,
- Kolacja:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (**7**),
- 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	421,90	19,60	21,20	6,20	0,00	41,10	6,00
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	879,40	47,00	31,40	7,30	0,00	110,60	17,10
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	376,70	26,90	7,40	2,10	0,00	53,90	6,80
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	1861,00	98,40	64,10	20,20	0,00	220,00	32,10

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (**1, 9**), ryba po grecku na parze 200g. (**1, 4, 9**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** kanapka z pasztetem (**1, 3**),
- Kolacja:** Twarożek z koperkiem 100g. (**7**), Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3**),
- 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	1133,90	59,90	47,40	14,60	0,00	122,20	11,20
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	748,60	32,60	18,50	2,90	0,00	121,00	16,40
4	Podwieczor	567,10	17,20	26,90	5,90	0,00	66,10	3,10
5	Kolacja	930,30	52,90	27,30	8,70	0,00	123,40	10,80
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	3501,90	170,30	124,00	34,50	0,00	446,70	41,60

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,*

