

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 40M , sałata 15g. , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Ogórek
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Brokuły gotowane 100g ,
- Podwieczorek:** Serek waniliowy 150 M ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),

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	358,10	20,30	8,40	4,10	0,00	51,20	1,50
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	666,40	35,40	9,70	2,60	0,00	115,90	13,00
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	427,40	21,80	9,00	4,00	0,00	66,50	3,10
6	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
7	Cały	1831,00	95,10	41,10	13,10	0,00	280,60	19,30

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), sałata 15g. , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa
- Podwieczorek:** Serek waniliowy 150 M ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),

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	506,90	22,30	12,50	4,80	0,00	78,70	4,80
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	720,90	35,70	9,50	2,60	0,00	130,30	13,70
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	563,00	23,40	12,10	4,20	0,00	93,60	6,40
6	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
7	Cały	2169,90	99,00	48,10	13,90	0,00	349,40	26,60

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Papryka konserwowa 40g. ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Ryż brązowy gotowany 150 M
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem i pomidorem M (**1, 3**),
- Kolacja:** Pomidor 40 M , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (**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	350,60	18,50	9,40	2,80	0,00	51,60	7,30
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	723,40	35,30	12,90	3,50	0,00	124,10	14,60
4	Podwieczor	281,80	16,80	13,10	3,90	0,00	25,80	3,40
5	Kolacja	346,10	19,50	8,70	2,60	0,00	50,80	6,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1870,90	94,40	47,80	17,20	0,00	263,50	32,30

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Fasolka szparagowa
- Podwieczorek:** Serek waniliowy 150 M ,
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , masło śmietankowe 10g (**7**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml 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	895,10	44,30	28,70	9,20	0,00	120,10	10,70
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	715,20	35,20	12,10	3,30	0,00	123,20	13,20
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	905,00	46,90	27,50	8,50	0,00	121,80	8,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2829,20	139,80	78,00	25,50	0,00	390,30	32,40

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,*

