





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-06-07  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40
- 2. śniadanie:** Chrupki kukurydziane 30gr ,
- Obiad:** Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 gM (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Kalafior gotowany
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (**1, 7**),
- Kolacja:** bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**),
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 125 g M (**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	484,00	22,90	14,00	8,00	0,00	68,70	3,80
2	2.	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
3	Obiad	928,90	35,60	36,60	8,60	0,00	120,10	11,40
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	453,10	21,40	14,80	8,50	0,00	59,00	2,30
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały	2105,70	87,60	69,50	26,30	0,00	292,00	20,20

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-06-07  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy 150g (**7**),
- Obiad:** Barszcz czerwony ( zupa gotowana ) 400 ml. (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel bez cukru 250ml , Surówka mizeria z jogurtem 100g (**7**), Ziemniaki
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (**1, 7**),
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), sałata 15g. , Masło roślinne 10g ,
- 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	570,70	24,90	11,30	4,10	0,00	96,10	7,10
2	2.	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	976,60	35,20	33,60	8,30	0,00	139,70	12,20
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	538,00	23,30	12,10	4,60	0,00	86,00	5,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2313,20	88,50	61,90	21,40	0,00	344,20	25,40









**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-06-07  
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 , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy 150g (**7**),
- Obiad:** Barszcz czerwony ( zupa gotowana ) 400 ml. (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel bez cukru 250ml , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka mizeria z
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną chleb zw (**1**),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , sałata 15g. , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- 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	885,00	44,90	27,30	8,50	0,00	120,40	10,90
2	2.	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	976,60	35,20	33,60	8,30	0,00	139,70	12,20
4	Podwieczor	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Kolacja	877,90	44,70	27,20	8,50	0,00	118,80	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	3008,00	132,60	94,40	30,30	0,00	406,30	35,40

## **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,*

