

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka 40 g M , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Jarzynka Gotowana drożdżówka 70g ,
- Podwieczorek:**
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Ryż gotowany z jabłkiem, jogurtem i cynam. (**7**),
- Posiłek nocny:** Serek waniliowy 150 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	521,30	29,70	15,00	8,00	0,00	69,10	3,80
2	2.	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	699,90	40,80	15,30	3,50	0,00	106,30	13,40
4	Podwieczor	252,00	4,90	7,70	4,20	0,00	40,60	1,80
5	Kolacja	441,90	13,80	6,10	3,00	0,00	84,30	2,40
6	Posiłek	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały	2096,10	98,60	50,20	18,80	0,00	323,10	22,90

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M **(7)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Twaróg
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M **(1)**, Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) **(1, 3, 9)**, Surówka z
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g **(7)**,
- Kolacja:** Herbata 250ml , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) **(1, 7)**, Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , Szyńka drobiowa 50 ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g **(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	657,70	39,40	13,00	4,90	0,00	99,40	7,20
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	623,10	39,10	10,20	2,90	0,00	99,90	12,00
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	666,60	27,20	16,60	4,60	0,00	105,40	6,60
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	2166,30	113,40	45,60	18,10	0,00	320,60	25,80

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zupa ogórkowa gotowana 400ml (**1, 7, 9**), Kasza gryczana (gotowana) 200 , Kompot bez cukru 250 M , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (**1**), Surówka z marchwi i
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , szynka drobiowa 50g ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (**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	409,50	33,20	9,00	2,70	0,00	52,00	6,60
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	790,90	39,40	14,90	4,90	0,00	133,20	16,60
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	427,70	20,90	12,50	2,30	0,00	62,10	8,60
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	1847,10	101,20	42,10	15,50	0,00	263,30	31,80

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Surówka z
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** Herbata 250ml , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Szynka drobiowa 50 , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , sałata 15g. , Jajko gotowane 65g (**3**),
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (**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	933,20	59,10	25,70	5,30	0,00	121,60	10,50
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	694,80	42,00	10,70	3,50	0,00	114,80	13,90
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	1050,00	57,50	33,70	7,40	0,00	134,30	10,50
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	2896,90	166,30	75,70	21,90	0,00	386,60	35,00

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,*

