

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek serek homogenizowany 140g ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany 140g ,
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (**1, 7, 9**), Bitka wieprzowa w sosie 120g (**1, 9**), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Kolacja:** Polędwica sopocka 40 g M , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 10g (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt 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	438,10	19,20	14,20	8,40	0,00	59,30	1,50
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	709,30	38,50	18,10	6,90	0,00	104,90	12,80
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	465,10	20,60	14,30	8,30	0,00	64,60	1,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	1948,30	92,40	55,00	24,90	0,00	281,00	18,70

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany 140g ,
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (**1, 7, 9**), Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (**1, 9**), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Kolacja:** Herbata 250ml , poledwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), pomidor 50g , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , sałata 15g. ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -100 g Dieta M (**7, 9**),

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	536,60	23,10	11,90	4,60	0,00	86,80	4,80
2	2.	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	807,40	39,60	23,10	7,30	0,00	117,40	13,80
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	628,50	25,10	12,00	4,60	0,00	107,90	5,50
6	Posiłek	50,10	1,90	0,60	0,20	0,00	11,10	3,30
7	Cały	2298,30	99,50	54,10	16,80	0,00	369,20	30,00

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szyntka konserwowa 50 , Chleb graham 100g **(1, 3)**, Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Rzodkiewka M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g **(7)**,
- Obiad:** Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. **(1, 7, 9)**, Bitka wieprzow w sosie zioł 120g **(1, 9)**, Kompot 250 M , Surówka Colesław 150g. **(3, 10)**, Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Masło roślinne 20g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , Chleb graham 100g **(1, 3)**, Herbata bez cukru 250 ml , sałata 15g. ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -100 g Dieta M **(7, 9)**,

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	341,00	18,30	8,80	2,60	0,00	50,50	6,80
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	935,20	41,70	25,10	5,60	0,00	144,70	17,00
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	395,40	19,80	13,80	4,00	0,00	51,60	7,20
6	Posiłek	50,10	1,90	0,60	0,20	0,00	11,10	3,30
7	Cały	1829,70	87,60	50,70	13,80	0,00	274,70	36,60

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szyńka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Spaghetti drobiowe (**1, 3**), Zupa koperkowa (gotowana) 400 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),
- Podwieczorek:** Kefir 250g (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), sałata 15g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt 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	862,90	44,10	25,40	5,20	0,00	119,60	10,50
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	926,00	23,20	19,60	5,30	0,00	172,30	15,30
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	934,00	45,70	25,40	5,10	0,00	136,20	11,10
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	2904,90	125,00	76,40	19,20	0,00	448,20	37,00

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 - *Gorczyca i pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- 13 - *Łubin i pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*

