

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (**1, 9**), Kompot 250 M , Zupa jarzynowa (gotowana) 300 g M (**1, 7**), Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (**1**),
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), Naleśniki z dżemem M 180 (**1, 3, 7**),
- 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	404,50	22,30	6,50	3,20	0,00	65,10	1,40
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	845,70	46,70	13,40	4,20	0,00	141,70	15,80
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	641,50	18,00	22,60	4,40	0,00	93,00	2,50
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały	2262,20	92,70	46,00	12,00	0,00	377,70	21,80

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) 400 gM (**1**), Klops drobiowy na parze w sosie120 M (**1, 9**), Kasza jęczmienna (gotowana) 170g. (**1**), Kompot 250 M , Surówka z selera, jabłek,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** szynka drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), Herbata 250ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 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	555,10	24,40	10,70	3,90	0,00	92,90	4,80
2	2.	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	871,50	40,50	23,10	4,50	0,00	131,70	14,00
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	619,10	25,40	11,20	4,10	0,00	106,90	5,30
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2296,70	94,90	48,80	16,90	0,00	362,80	24,10

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Papryka 50g. , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Klops pieczony w sosie (**1, 3, 7**), Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400ml (**1, 7, 9**), Kasza gryczana (gotowana) 170g. , Kompot 250 M , Surówka z selera, jabłek, marchwi
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 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	343,60	19,50	7,60	2,00	0,00	53,10	7,80
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	928,40	48,60	20,80	4,10	0,00	145,90	18,30
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	326,20	18,70	7,30	1,90	0,00	49,60	6,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	1817,10	94,50	41,40	13,70	0,00	264,50	32,70

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-10
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:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) 400ml. (**1, 7, 9**), Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (**1, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , masło śmietankowe 10g (**7**), szynka drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko
- 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.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	852,50	43,00	14,30	4,80	0,00	147,00	17,80
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	1079,50	57,20	36,90	11,50	0,00	134,80	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	3061,10	148,50	83,90	32,60	0,00	410,80	39,20

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,*

