





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-06-11  
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), Pasta z wędliny 100 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Kotlet napoleoński 100 M (1, 3), Barszcz biały z ziemniakami z białą kiełbasą ( zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 120g (1, 7),
- Podwieczorek:** Kasza manna ugotowana z sokiem 150g M (1, 7),
- Kolacja:** pomidor 50g , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), Szynkowa 50 , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) 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	585,80	29,90	22,00	10,80	0,00	68,80	3,50
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	754,90	30,90	27,50	4,10	0,00	100,00	11,10
4	Podwieczor	178,80	5,70	2,20	1,10	0,00	34,40	0,80
5	Kolacja	489,40	23,90	14,90	8,10	0,00	66,70	3,20
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2165,90	91,30	67,40	24,30	0,00	308,10	21,60

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-06-11  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (7), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Kotlet napoleoński 100 M (1, 3), Ziemniaki gotowane 150g , Barszcz biały z ziemniakami z białą kiełbasą ( zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z pomidora i
- Podwieczorek:** Kasza manna ugotowana z sokiem 150g M (1, 7),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami (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	602,90	31,00	16,60	6,20	0,00	85,60	6,20
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	837,80	31,10	29,90	3,70	0,00	115,50	11,20
4	Podwieczor	178,80	5,70	2,20	1,10	0,00	34,40	0,80
5	Kolacja	469,40	21,80	8,00	3,20	0,00	79,50	4,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	2235,90	94,50	59,30	15,40	0,00	342,40	25,80









**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-06-11  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M **(7)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Kefir 250g **(7)**,
- Obiad:** Kotlet napoleoński 100 M **(1, 3)**, Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z pomidora i ogórka 80 , Barszcz biały z ziemniakami z białą kiełbasą ( zupa gotowana) 400 ml **(1, 7, 9)**,
- Podwieczorek:** Kasza manna ugotowana z sokiem 150g M **(1, 7)**,
- Kolacja:** pomidor 50g , masło śmietankowe 10g **(7)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M **(1, 7)**, Szynekowa 50 ,
- 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	743,30	38,60	22,30	11,50	0,00	99,50	4,70
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	890,90	32,30	30,00	3,70	0,00	128,10	12,20
4	Podwieczor	178,80	5,70	2,20	1,10	0,00	34,40	0,80
5	Kolacja	625,90	28,00	15,70	8,20	0,00	95,60	4,10
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2585,90	107,90	73,80	29,00	0,00	364,30	21,80

## **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,*

