

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szyńka konserwowa 50 , sałata 15g. , Herbata z cukrem 250ml M ,
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 M (gotowana) (**7, 9**), Kompot 250 M , Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 150g , bukiet z warzyw gotowanych
- Podwieczorek:** Serniczek (**7**),
- Kolacja:** bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**),
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	523,10	30,40	22,50	12,90	0,00	50,60	1,30
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	695,30	39,20	16,50	4,10	0,00	102,20	11,60
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	440,10	21,90	13,30	7,80	0,00	58,50	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (**7, 9**), Kompot 250 M , Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 200g , bukiet z warzyw gotowanych
- Podwieczorek:** Serniczek (**7**),
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 80g (**1**), polędwica drobiowa 50g , Warzywa cukrz kol
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	491,90	24,00	10,40	4,20	0,00	77,90	4,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	761,30	39,00	17,00	4,70	0,00	118,20	12,30
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	582,00	25,00	15,60	4,20	0,00	88,10	6,90
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , Szyńska
kanapka z wędliną 50g , szynka 15g
2. śniadanie: Jabłko 150g. ,
Obiad: Bigos 250 M (**1**), Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany 400ml (gotowana) (**7, 9**),
Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M ,
Podwieczorek: Kanapka z wędliną 50 M (**1, 3**),
Kolacja: Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g ,
Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Papryka 50g. ,
Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	382,40	18,20	13,80	4,10	0,00	49,60	6,60
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	804,10	28,60	33,30	5,60	0,00	104,20	13,60
4	Podwieczor	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	491,90	21,70	17,80	3,70	0,00	66,10	9,80
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	1885,50	76,30	69,60	14,70	0,00	256,40	36,70

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. , Twaróg krojony
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (**7, 9**), Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , bukiet z warzyw gotowanych
- Podwieczorek:** Serniczek (**7**),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Warzywa cukrz kol 100 M
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	967,70	58,10	28,80	9,20	0,00	123,00	8,10
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	761,30	39,00	17,00	4,70	0,00	118,20	12,30
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	996,20	47,00	32,50	8,80	0,00	134,00	10,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30

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,*

