

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-07-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Kotlet pożarski (smażony) (1, 3), Kompot , Zupa brokułowa (gotowana) krem (1, 7, 9), Buraczki gotowane (1, 7), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Gruszka ,
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (1), Herbata z cukrem , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7),
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (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	479,60	22,80	14,60	8,40	0,00	64,80	1,10
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	965,60	40,70	29,30	6,10	0,00	142,20	14,40
4	Podwieczor	87,00	0,90	0,30	0,10	0,00	21,60	3,10
5	Kolacja	627,90	19,50	32,20	14,20	0,00	66,10	2,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały dzień	2303,10	87,80	78,10	29,70	0,00	322,90	21,10

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Zupa brokułowa (gotowana) krem (1, 7, 9), Kotlet napoleoński (1, 3), Kompot , Sałatka z pomidora i sałaty , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (7),
- Kolacja:** Warzywa cukrzykowe kolacja (gotowane) , chleb zwykły (1), Masło roślinne , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata , polędwica drobiowa , pomidor ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

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	518,10	23,80	11,70	4,50	0,00	81,40	3,70
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	895,40	41,30	33,10	6,00	0,00	114,70	12,20
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	679,50	26,80	16,20	4,40	0,00	110,30	7,10
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2312,00	99,60	66,70	20,60	0,00	322,20	23,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), masło śmietankowe (**7**), polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (**1, 3**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Sałatka z pomidora i sałaty ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), Herbata , masło śmietankowe (**7**), polędwica drobiowa , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

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	898,60	45,50	28,60	9,10	0,00	120,10	10,70
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	757,40	30,50	25,00	5,90	0,00	108,40	10,90
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	944,90	44,90	27,30	8,50	0,00	135,30	10,90
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2819,80	128,60	86,60	29,30	0,00	379,70	32,50

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,*

