

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-07-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), szynka drobiowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Twarożek na słodko ,
- 2. śniadanie:** Serek waniliowy ,
- Obiad:** Befszyk drobiowy gotowany z sosem (1), Zupa jarzynowa (gotowana) (1, 7, 9), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana z groszkiem 130 (1),
- Podwieczorek:** herbatniki (1, 7),
- Kolacja:** sałata , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), polędwica drobiowa , bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy ,

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	585,40	30,80	19,20	7,80	0,00	73,70	1,90
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	987,40	39,90	37,80	5,80	0,00	129,30	14,30
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	438,40	21,90	13,30	7,80	0,00	58,10	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2307,800	103,100	78,400	21,700	0,000	307,400	18,700

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , szynka drobiowa , pomidor , Twarożek z ziołami (7),
- 2. śniadanie:** Serek waniliowy ,
- Obiad:** Befszyk drobiowy gotowany z sosem (1), Ziemniaki gotowane , Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (1, 7, 9), Kisiel z cukrem , Surówka wiosenna z jogurtem (7, 10),
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Chleb zwykły (1), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Masło roślinne , sałata ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (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	588,10	34,50	11,20	4,30	0,00	90,20	5,30
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	919,00	43,10	22,20	3,60	0,00	143,90	13,60
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	525,00	23,90	10,60	3,90	0,00	85,50	5,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2299,20	118,20	54,00	14,20	0,00	347,40	24,50

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: chleb zwykły (1), Masło roślinne , szynka drobiowa , Herbata z cukrem , pomidor , zupa
płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Twarożek z ziolami (7),
2. śniadanie: Serek wiejski ,
- Obiad: Befszytk drobiowy gotowany z sosem (1), Ziemniaki gotowane , Surówka wiosenna z
jogurtem (7, 10), Zupa jarzynowa (gotowana) (1, 7, 9), Kisiel z cukrem ,
- Podwieczorek: Kefir (7),
- Kolacja: Masło roślinne , Szynka konserwowa , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły
(1), Herbata z cukrem , sałata ,
- Posiłek nocny: Jogurt naturalny (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	914,40	55,40	24,70	4,80	0,00	123,00	10,90
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	972,40	41,50	28,80	6,00	0,00	143,20	12,60
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	849,30	42,10	25,00	5,00	0,00	119,10	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2955,10	146,70	84,20	21,50	0,00	401,20	34,10

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,*

