





Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-07-23  
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:** Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Kompot , Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (1, 9), Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana ,
- Podwieczorek:** Arbuz ,
- 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        | 715,60                      | 34,00         | 23,90   | 7,80                             | 0,00               | 97,20             | 11,30 |
| 4  | Podwieczor   | 108,00                      | 1,80          | 0,30    | 0,00                             | 0,00               | 25,20             | 0,90  |
| 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  |

Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-07-23  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (**1, 7, 9**), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 9**), Kompot , Buraczki gotowane (**1, 7**), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Arbuz ,
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (**1**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Herbata bez cukru ,
- 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    | 498,20                      | 23,80         | 11,70   | 4,50                             | 0,00               | 76,40             | 3,70  |
| 2  | 2. śniadanie | 82,00                       | 0,20          | 0,20    | 0,00                             | 0,00               | 20,00             | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 894,90                      | 38,20         | 23,30   | 6,50                             | 0,00               | 140,40            | 14,40 |
| 4  | Podwieczor   | 54,00                       | 0,90          | 0,10    | 0,00                             | 0,00               | 12,60             | 0,50  |
| 5  | Kolacja      | 644,00                      | 20,30         | 29,30   | 10,20                            | 0,00               | 77,30             | 4,70  |
| 6  | Posiłek      | 97,00                       | 0,00          | 1,70    | 3,30                             | 0,00               | 2,00              | 0,00  |









Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-07-23  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) (**1, 7, 9**), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (**1, 7**),
- Podwieczorek:** Arbuz ,
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), Herbata z cukrem , Masło roślinne , Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (**1**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- 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    | 868,80                      | 45,40         | 25,30   | 5,10                             | 0,00               | 120,00            | 10,70 |
| 2  | 2. śniadanie | 50,00                       | 3,40          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 4,70              | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 876,70                      | 37,30         | 26,70   | 8,60                             | 0,00               | 129,00            | 13,90 |
| 4  | Podwieczor   | 108,00                      | 1,80          | 0,30    | 0,00                             | 0,00               | 25,20             | 0,90  |
| 5  | Kolacja      | 1005,20                     | 40,70         | 42,30   | 10,70                            | 0,00               | 120,70            | 10,70 |
| 6  | Posiłek      | 97,00                       | 0,00          | 1,70    | 3,30                             | 0,00               | 2,00              | 0,00  |

## **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,*

