

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-07-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Twarożek
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (7),
- Obiad:** Kotlet z indyka panierowany (smażony) (1, 3), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa krem z groszku zielonego (7, 9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Kasza manna ugotowana z sokiem (1, 7),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , masło śmietankowe (7), pomidor ,
- 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	439,50	26,00	14,50	8,30	0,00	52,10	1,30
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	806,60	36,50	30,90	3,50	0,00	102,90	14,60
4	Podwieczor	178,80	5,70	2,20	1,10	0,00	34,40	0,80
5	Kolacja	573,50	31,00	20,60	10,30	0,00	68,10	3,60
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2118,50	107,70	72,20	25,60	0,00	269,90	20,20

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica sopocka , sałata , Herbata z cukrem ,
Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Twarożek (7),
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa krem z
grozdku zielonego (7, 9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny M (7),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , chleb zwykły (1),
Masło roślinne , Szyńka drobiowa. , pomidor ,
- 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	562,30	33,50	13,20	5,10	0,00	79,80	4,60
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	889,40	40,50	33,90	4,80	0,00	113,50	15,60
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	576,10	25,90	12,20	4,20	0,00	94,00	6,50
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały dzień	2173,70	109,20	63,70	16,60	0,00	305,70	29,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica sopocka , sałata , Herbata z cukrem , zupa
płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Twarożek (7),
2. śniadanie: Kefir (7),
- Obiad: Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa krem z
grozdku zielonego (7, 9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek: Jogurt naturalny M (7),
- Kolacja: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), Masło
roślinne , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , pomidor ,
- Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -100 g Dieta M (7, 9),

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	896,80	50,70	25,70	5,30	0,00	120,80	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	836,30	39,40	33,80	4,80	0,00	101,00	14,60
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	941,40	52,30	29,70	6,60	0,00	121,80	11,30
6	Posiłek	50,10	1,90	0,60	0,20	0,00	11,10	3,30
7	Cały dzień	2834,50	152,00	93,80	19,40	0,00	365,50	39,80

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 - *Gorczyca i pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- 13 - *Łubin i pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*

