

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-07-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Szynka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem ,
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (**1, 3, 7**), Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** herbatniki (**1, 7**),
- Kolacja:** bułka bagietka (**1**), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (**7**), Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	498,50	22,90	16,30	8,80	0,00	66,70	3,10
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	824,40	37,00	23,00	3,80	0,00	123,20	11,30
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	468,60	22,40	13,70	7,90	0,00	65,60	2,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały posiłek	2059,70	85,00	55,30	21,00	0,00	316,00	19,60

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Twaróg krojony (**7**),
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (**1, 3, 7**), Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kefir (**7**),
- Kolacja:** Masło roślinne , Herbata z cukrem , Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	683,20	44,70	14,10	5,20	0,00	97,60	6,40
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	830,20	37,60	23,00	3,90	0,00	124,20	11,80
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	504,80	23,10	10,70	3,90	0,00	81,70	5,40
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2281,60	110,00	52,00	17,60	0,00	338,40	25,60

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Twaróg krojony (7),
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (1, 3, 7), Kompot , Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną (1, 3),
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	952,90	56,20	28,70	9,30	0,00	122,80	10,80
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	883,30	38,70	23,10	3,90	0,00	136,70	12,80
4	Podwieczor	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	870,50	42,60	27,10	8,50	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	3016,20	144,50	84,60	26,20	0,00	419,60	37,60

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,*

