

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (**7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Pasta z wędliny , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Rolada drobiowa gotowana z sosem (**1, 3**), Zupa grysikowa gotowana (**1, 9**), Kompot , Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (**1**), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** pomidor , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Szynkowa , 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	585,80	29,90	22,00	10,80	0,00	68,80	3,50
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	756,20	33,50	12,90	3,50	0,00	136,50	19,30
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	489,40	23,90	14,90	8,10	0,00	66,70	3,20
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2112,50	88,20	50,70	22,50	0,00	341,10	29,40

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Rolada drobiowa gotowana z sosem (1, 3), Ziemniaki gotowane , Zupa grysikowa gotowana (1, 9), Kompot , Surówka z pomidora i ogórka z olejem ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami (1, 3),
- 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	602,90	31,00	16,60	6,20	0,00	85,60	6,20
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	734,50	30,80	15,10	3,10	0,00	127,30	15,90
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	469,40	21,80	8,00	3,20	0,00	79,50	4,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2077,80	88,70	42,40	13,70	0,00	350,70	30,20

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek świeży - plasterki , Jogurt owocowy
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (1, 7), Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora i ogórka z olejem , Zupa grysikowa gotowana (1, 9), Kompot ,
- Podwieczorek:** Kanapka z serem żółtym M (1, 3, 7),
- Kolacja:** pomidor , masło śmietankowe (7), bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Szynkowa ,
- 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	743,30	38,60	22,30	11,50	0,00	99,50	4,70
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	715,10	36,80	15,00	3,60	0,00	114,00	11,20
4	Podwieczor	110,70	4,80	5,20	2,20	0,00	11,90	1,60
5	Kolacja	625,90	28,00	15,70	8,20	0,00	95,60	4,10
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2316,90	115,90	62,20	27,90	0,00	334,90	21,60

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,*

