

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , Polędwica drobiowa 40 M ,
- 2. śniadanie:** Biszkopty 40g (**1, 3**),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany 400 (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Kompot 250 M , Marchewka gotowana 200g. , Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 3, 9**),
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** szynka drobiowa 40g M , Pomidor 40 M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	590,00	24,70	14,20	8,00	0,00	92,30	2,50
2	2.	154,00	3,20	1,60	0,00	0,00	31,20	0,00
3	Obiad	612,90	26,70	11,90	3,30	0,00	107,40	15,00
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	548,90	25,10	14,80	8,20	0,00	80,10	2,50
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	2047,80	84,20	44,80	20,70	0,00	337,20	20,00

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Surówka z kapusty
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** pomidor 50g , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (**1**), szynka drobiowa 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	549,40	24,70	10,80	4,00	0,00	90,80	4,90
2	2.	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	855,20	37,70	26,30	7,00	0,00	123,00	11,90
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	508,60	24,80	11,50	4,20	0,00	79,00	5,00
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2164,10	91,70	52,60	19,70	0,00	324,00	21,80

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Twarożek z ziołami 100 (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (**7**),
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze (**1, 7, 9**), Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem i pomidorem M (**1, 3**),
- Kolacja:** masło śmietankowe 10g (**7**), Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	988,30	63,20	28,20	8,90	0,00	124,40	8,10
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	908,20	38,80	26,30	7,00	0,00	135,50	12,90
4	Podwieczor	281,80	16,80	13,10	3,90	0,00	25,80	3,40
5	Kolacja	558,40	26,90	15,00	8,30	0,00	80,50	2,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2893,70	150,10	86,30	32,60	0,00	374,30	27,00

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

