

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szyunka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** UDKO z kurczaka got. 100 M , Zupa kalafiorowa gotowana krem 300 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Brokuł gotowany 100g ,
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Polędwica sopocka 40 g M , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) 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	455,30	21,30	14,70	8,60	0,00	60,60	2,00
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	763,40	46,20	26,20	8,30	0,00	92,30	11,50
4	Podwieczorek	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	439,90	20,10	14,30	8,30	0,00	58,00	2,10
6	Posiłek nocny	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały jadłospis	1926,70	90,40	57,40	25,50	0,00	271,40	17,80

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Udko gotowane (1, 7), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa kalafiorowa gotowana krem 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (7),
- Podwieczorek:** Kefir 250g (7),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (7), Chleb zwykły 100g (1), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , sałata 15g. ,
- 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	542,00	23,30	12,00	4,70	0,00	88,00	5,30
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	897,10	47,50	28,10	9,80	0,00	119,60	11,60
4	Podwieczorek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	541,50	24,50	12,00	4,60	0,00	85,90	5,60
6	Posiłek nocny	50,10	1,90	0,60	0,20	0,00	11,10	3,30
7	Cały jadłospis	2197,10	101,80	55,00	20,60	0,00	337,50	27,80

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Jajko gotowane 65g (3), pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Udko gotowane (1, 7), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10), Zupa kalafiorowa gotowana krem 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Kefir 250g (7),
- Kolacja:** masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. , Twaróg krojony 70 g M (7),
- 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	1058,00	58,90	38,60	12,20	0,00	122,90	8,50
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	976,30	52,00	30,30	10,90	0,00	130,50	12,20
4	Podwieczorek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	983,00	61,10	29,10	9,30	0,00	123,10	8,10
6	Posiłek nocny	50,10	1,90	0,60	0,20	0,00	11,10	3,30
7	Cały jadłospis	3233,80	178,50	100,90	34,00	0,00	420,40	34,20

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,*

