





**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-06-15  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Pasta z wędliny 50g M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony 100g. (**1, 3**), ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Fasolka szparagowa
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (**7**),
- Kolacja:** sałata 15g. , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) (**1, 7**), Szynka konserwowa 40M , bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	656,20	32,00	30,00	15,60	0,00	66,00	2,80
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	676,00	46,50	18,00	3,10	0,00	87,30	9,30
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	468,10	19,90	14,70	8,40	0,00	65,60	3,00
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2136,10	105,40	67,20	29,30	0,00	287,40	18,20

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-06-15  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Ogórek
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (**1**), Ziemniaki gotowane 200g , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Sałata z olejem 80g M ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (**7**),
- Kolacja:** Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Szyńka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , sałata 15g. ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (**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	632,50	32,70	15,30	5,60	0,00	94,30	6,40
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	891,10	41,80	35,70	6,50	0,00	105,50	9,40
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	566,50	23,80	12,40	4,70	0,00	93,10	6,30
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	2394,00	108,50	69,70	20,20	0,00	346,10	25,20









**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-06-15  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , Jabłko 150g. , ser
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (**7**),
- Obiad:** Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 (**1**), Ziemniaki gotowane 200g , Sałata z olejem 80g M , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (**7**),
- Kolacja:** masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 40M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (**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	1188,00	65,90	42,80	16,20	0,00	140,30	11,40
2	2.	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	891,10	41,80	35,70	6,50	0,00	105,50	9,40
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	899,10	44,20	28,50	9,00	0,00	120,60	8,10
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały	3267,10	165,70	114,60	36,20	0,00	407,70	29,10

## **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,*

