

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40
- 2. śniadanie:** Gruszka 150g ,
- Obiad:** Zupa krem z marchwii gotowana (**9**), Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130g. (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (**1, 7**), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , Polędwica sopočka 40 g M , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), masło śmietankowe 17g , bułka bagietka 50g M (**1**),
- 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	456,90	20,80	13,50	7,90	0,00	64,20	1,90
2	2.	87,00	0,90	0,30	0,10	0,00	21,60	3,10
3	Obiad	803,70	42,00	13,80	3,00	0,00	135,60	15,10
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	399,60	20,40	7,40	3,80	0,00	63,70	1,60
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	1953,30	84,50	35,30	14,70	0,00	336,10	22,10

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , sałata
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Zupa krem z marchwii gotowana (**9**), Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130g. (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (**1, 7**), Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 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	557,10	25,10	10,90	4,00	0,00	92,50	5,50
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	856,80	43,20	13,90	3,00	0,00	148,10	16,00
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	620,80	24,60	11,90	4,60	0,00	106,20	4,80
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2290,80	96,70	39,10	12,80	0,00	402,40	26,80

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Zupa krem z cieciorki 400 M (gotowana) (**1, 7, 9**), Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130g. (**1, 3, 7**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Surówka z
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 120g M (**1, 3**),
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , Masło roślinne 20g , polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	333,90	19,20	7,40	1,90	0,00	51,20	7,20
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	792,20	39,10	28,60	4,30	0,00	99,90	10,40
4	Podwieczor	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Kolacja	387,70	19,30	13,70	4,00	0,00	50,00	6,50
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały	1846,30	95,20	57,20	13,00	0,00	253,50	31,80

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Zupa krem z marchwii gotowana (**9**), Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130g. (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 120g (**1, 7**),
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- 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	887,40	45,10	27,30	8,50	0,00	120,80	11,10
2	2.	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	856,80	43,20	13,90	3,00	0,00	148,10	16,00
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	956,00	45,30	28,60	9,10	0,00	134,60	10,50
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2956,40	137,30	72,00	21,80	0,00	459,10	38,10

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,*

