

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-17
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 , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Indyk z warzywami 170g (gotowany) (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Biszkopt (**1**),
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 200ml , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 80g (**1**), polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) 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	631,40	39,70	11,30	4,30	0,00	95,70	6,10
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	885,00	43,80	23,80	5,30	0,00	131,60	15,40
4	Podwieczor	226,30	8,50	0,90	0,20	0,00	46,70	1,10
5	Kolacja	481,60	22,90	10,40	3,90	0,00	75,80	5,20
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2381,20	115,80	47,20	13,70	0,00	387,90	30,70

**Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Twaróg krojony 70 g M (**7**), Ogórek
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany 400ml (**1, 7, 9**), Indyk z warzywami 170 M (gotowany) (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Biskopt (**1**),
- Kolacja:** Pomidor 40 M , chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) 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	964,80	59,10	28,90	9,30	0,00	122,10	10,50
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	764,60	43,00	12,00	3,60	0,00	128,40	14,20
4	Podwieczor	226,30	8,50	0,90	0,20	0,00	46,70	1,10
5	Kolacja	873,90	42,80	27,10	8,50	0,00	120,00	10,80
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2986,60	154,30	69,70	21,60	0,00	455,30	39,60

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,*

