

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym 120g. (**1**), Kompot 250 M , Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (**1**,
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy-125 g (**7**),

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	492,50	29,80	12,20	5,40	0,00	67,00	1,80
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	786,20	45,20	19,60	4,10	0,00	114,90	15,10
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	627,90	19,50	32,20	14,20	0,00	66,10	2,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały dzień	2106,70	99,20	65,70	24,60	0,00	289,70	19,80

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym 120g. (**1**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Buraczki gotowane
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (**1**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), Kawa zbożowa 250 M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**7**),

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	641,30	31,90	16,30	6,00	0,00	94,40	5,10
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	733,10	44,10	19,60	4,10	0,00	102,40	14,10
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	752,50	21,80	29,60	10,30	0,00	102,20	6,10
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2352,90	106,50	69,70	22,90	0,00	337,40	25,40

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym 120g. (**1**), Zupa pieczarkowa gotowana 400ml. (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Fasolka szparagowa
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży 50g ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**7**),

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	413,60	30,60	10,60	2,80	0,00	52,60	7,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	772,30	43,40	12,70	5,20	0,00	128,50	13,60
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	403,40	19,80	8,80	2,60	0,00	64,30	7,30
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	1808,30	101,40	37,80	16,20	0,00	261,30	28,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-25
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 ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym 120g. (**1**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy-125 g (**7**),

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	981,60	53,90	33,00	10,60	0,00	121,20	8,30
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	786,20	45,20	19,60	4,10	0,00	114,90	15,10
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	916,20	47,30	28,80	9,10	0,00	121,00	8,10
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały posiłek	2867,00	157,80	86,90	27,20	0,00	379,20	31,80

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,*

