

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M **(7)**, chleb zwykły 80g **(1)**, Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z koperkiem 100g. **(7)**, Ogórek
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy 150g/szt M **(7)**,
- Obiad:** Klops z ryby- sos koperkowy 150g.(gotowany) **(1, 3, 4, 7)**, Ziemniaki gotowane 150g , Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) **(1, 3, 9)**, Kompot 250 M , Surówka z warzyw
- Podwieczorek:** Kasza manna ugotowana z sokiem 150g M **(1, 7)**,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M **(1, 7)**, chleb zwykły 80g **(1)**, Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 **(3)**, Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne
- Posiłek nocny:** Kefir 250g **(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	567,30	31,80	11,10	4,30	0,00	88,30	6,20
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	975,10	54,10	32,20	4,80	0,00	122,20	9,80
4	Podwieczor	178,80	5,70	2,20	1,10	0,00	34,40	0,80
5	Kolacja	772,40	39,30	32,00	10,30	0,00	84,60	6,00
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	2603,60	138,50	81,50	22,90	0,00	340,40	22,90

na dzień: 2026-06-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (**7**),
Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Klops z ryby- sos koperkowy 150g.
(gotowany) (**1, 3, 4, 7**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z warzyw

Kolacja: Papryka 50g. , Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Pasta z jajek gotowanych ze
szczypiorem 100 (**3**), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (**7**),

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Twarożek z koperkiem 100g. (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy 150g/szt M (7),
- Obiad:** Klops z ryby- sos koperkowy 150g.(gotowany) (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z warzyw mieszanych 130 M (3, 9, 10), Rosół z makaronem 400ml (zupa
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny M (7),
- Kolacja:** pomidor 50g , masło śmietankowe 10g (7), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 (3), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (1,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (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	930,40	54,90	27,50	8,70	0,00	119,90	8,40
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	975,10	54,10	32,20	4,80	0,00	122,20	9,80
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	1153,90	61,90	47,60	14,60	0,00	123,60	8,80
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	3229,40	183,00	113,30	31,70	0,00	382,80	27,10

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 - *Gorczyca i pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- 13 - *Łubin i pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*

