

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany I 300 M (1, 9), Kompot 250 M , Marchewka gotowana 150g (1), Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3), Ziemniaki gotowane
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** Jajko gotowane 65g (3), Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (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	615,70	27,40	15,70	8,70	0,00	92,80	2,50
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	796,90	31,50	22,10	5,20	0,00	126,00	15,20
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	676,00	33,10	24,90	11,50	0,00	81,30	2,60
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2347,00	97,70	65,20	26,70	0,00	354,50	22,40

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , sałata 15g. , Banan
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3), Kompot 250 M , Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9), Sałata z pomidorem i olejem 100g M , Ziemniaki
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Sok pomidorowy
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

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	680,50	26,50	12,60	4,80	0,00	119,10	7,00
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	789,90	30,50	19,80	4,20	0,00	129,30	13,10
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	552,30	25,60	13,30	5,00	0,00	86,00	6,80
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2273,60	87,20	49,50	18,50	0,00	365,50	26,90

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (**7**),
- Obiad:** Zraz drobiowy duszony -170 g (**1, 3, 9**), Zupa Krupnik gotowany 400ml (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałata z pomidorem i olejem 100g M ,
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),
- Kolacja:** masło śmietankowe 10g (**7**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , pomidor 50g , Twarożek z
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

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	916,20	47,30	28,80	9,10	0,00	121,00	8,10
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	777,40	29,20	14,20	3,60	0,00	141,10	15,70
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	977,20	57,00	29,60	9,60	0,00	125,00	8,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2979,90	146,20	84,10	29,20	0,00	408,20	34,00

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,*

