

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Kotlet pożarski 90g. (**1, 3**), Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Brokuły gotowane 100g ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (**7**),
- Kolacja:** Ogórek świeży 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), Szynka konserwowa 40M , bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	487,40	23,50	14,90	8,10	0,00	66,60	3,20
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	871,60	40,30	26,40	4,10	0,00	124,50	12,20
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	589,10	28,60	20,40	8,40	0,00	73,50	2,40
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2284,00	99,30	66,10	22,90	0,00	333,10	20,80

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-29
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 , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka drobiowa 50 , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 150g , Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (**7**),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), Chleb zwykły 100g (**1**), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży 50g ,
- 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	553,60	25,90	9,70	3,50	0,00	94,00	6,50
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	823,00	38,40	24,70	3,60	0,00	118,50	12,90
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	611,30	37,30	12,40	4,90	0,00	89,40	5,70
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	2252,70	112,80	52,90	15,40	0,00	344,60	27,40

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Szynka drobiowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka Colesław 150g. (**3, 10**),
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (**1, 3**), sałata 15g. , Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 70 g M (**7**),
- 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	330,00	19,40	7,30	1,90	0,00	49,60	6,70
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	928,40	38,20	32,40	4,70	0,00	129,10	14,80
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	406,00	32,00	9,10	2,80	0,00	52,10	6,60
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	1847,40	94,60	53,00	14,10	0,00	245,20	30,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (zupa gotowana) (**1, 3, 9**) , Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 40M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g
- 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	905,00	46,90	27,50	8,50	0,00	121,80	8,50
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	876,10	39,50	24,80	3,60	0,00	131,00	13,90
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	969,50	58,10	28,80	9,20	0,00	123,40	8,10
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały posiłek	2933,60	149,50	85,20	25,90	0,00	390,50	32,70

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,*

