

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 15g. , serek homogenizowany 140g , Ryż na mleku 200ml M
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 100 ,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Zupa makaronowa gotowana (**1, 3, 9**), Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**),
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , Naleśniki z dżemem M 180 (**1, 3, 7**),
- 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	596,60	31,30	20,50	8,40	0,00	72,90	1,60
2	2. śniadanie	48,80	0,40	0,30	0,00	0,00	11,90	1,60
3	Obiad	795,10	35,80	20,10	4,40	0,00	125,50	14,30
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	651,10	17,80	23,50	4,50	0,00	93,80	3,30
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2208,80	90,30	66,40	18,60	0,00	323,80	21,10

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , sałata 15g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (**7**), serek homogenizowany
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 100 ,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (gotowana) (**1, 9**), Surówka wiosenna z
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,
- 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	683,40	33,20	17,80	4,50	0,00	100,30	4,90
2	2. śniadanie	48,80	0,40	0,30	0,00	0,00	11,90	1,60
3	Obiad	785,80	38,70	23,20	7,00	0,00	112,20	13,30
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	574,10	25,50	12,20	4,20	0,00	94,00	6,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2246,10	98,60	55,20	19,10	0,00	333,90	26,60

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-06-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z papryką 70 M (**7**),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 9**), Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (gotowana) (**1, 9**), Kasza gryczana (gotowana) 140 . , Kompot cukrzyca 250 M , Surówka
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny M (**7**),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Pasztetowa drobiowa 60 M , Ogórek kiszony 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,
- 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	346,10	19,50	8,70	2,60	0,00	50,80	6,90
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	745,50	40,30	24,50	7,20	0,00	96,80	12,30
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	514,80	16,30	28,20	9,20	0,00	52,20	6,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	1838,40	81,00	65,70	23,60	0,00	226,20	28,90

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , sałata 15g. , Herbata z cukrem 250ml M , serek homogenizowany 140g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa ,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (gotowana) (**1, 9**), Surówka wiosenna z
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -100 g Dieta M (**7, 9**),

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	1009,60	54,20	31,30	5,10	0,00	133,10	10,50
2	2. śniadanie	72,80	0,50	0,20	0,00	0,00	17,80	1,40
3	Obiad	634,50	29,10	10,90	3,50	0,00	111,60	13,10
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	563,00	23,40	12,10	4,20	0,00	93,60	6,40
6	Posiłek	50,10	1,90	0,60	0,20	0,00	11,10	3,30
7	Cały dzień	2401,90	113,40	57,00	14,20	0,00	376,30	34,80

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,*

