

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-07-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Kotlet z indyka panierowany (smażony) (1, 3), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 120g (1, 7), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150g/szt M (7),
- Kolacja:** Szynkowa 50 , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M ,
- Posiłek nocny:** Soczek marchewkowy 330ml ,

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	427,80	19,60	13,10	7,80	0,00	58,90	1,50
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	837,40	33,80	25,40	3,80	0,00	125,00	12,80
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	523,60	24,60	11,90	4,10	0,00	82,40	5,60
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały dzień	2033,20	84,80	52,80	17,00	0,00	314,40	21,40

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Kompot 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g M , Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Kefir 250g (7),
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Szynkowa 50 , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (1, 7), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) ,
- 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	551,10	24,00	8,40	3,20	0,00	98,40	6,80
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	794,70	33,70	30,50	4,70	0,00	101,90	10,40
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	631,20	27,10	17,10	4,50	0,00	96,30	7,80
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2196,00	92,40	61,70	18,10	0,00	312,50	25,00

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-07-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , jabłko 100g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (**7**),
- Obiad:** Surówka z pomidora dieta 100g M , Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (**1**), Zupa grysikowa gotowana 400ml. (**1, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot bez cukru 250 M ,
- Podwieczorek:** Kefir 250g (**7**),
- Kolacja:** Szynkowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) , Chleb graham 100g (**1, 3**), 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	376,20	19,10	7,70	1,90	0,00	61,70	8,60
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	827,80	34,70	30,40	4,70	0,00	109,60	10,60
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	439,20	21,70	12,60	2,30	0,00	64,30	9,20
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	1850,20	83,20	56,50	14,60	0,00	248,50	28,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , jabłko 100g.
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Obiad:** Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Kompot jabłkowy-250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Surówka z pomidora dieta 100g
- Podwieczorek:** Kefir 250g (7),
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Szynkowa 50 , Jajko gotowane 65g (3),
- 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	899,90	45,00	24,40	4,50	0,00	131,20	12,50
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	857,80	34,90	30,60	4,70	0,00	116,90	11,80
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	997,20	57,80	33,70	7,50	0,00	121,00	10,90
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2973,80	145,40	94,50	22,30	0,00	385,00	35,20

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,*

