

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek
- 2. śniadanie:** Gruszka 150g ,
- Obiad:** Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 gM (**1, 7, 9**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Bukiet warzyw gotowanych 80 M (**1**), Ziemniaki
- Podwieczorek:** Jabłko 150g. ,
- Kolacja:** Polędwica sopocka 40 g M , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 17g , bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem
- 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	453,50	20,70	13,40	7,90	0,00	63,50	1,60
2	2. śniadanie	87,00	0,90	0,30	0,10	0,00	21,60	3,10
3	Obiad	718,00	35,80	13,90	4,90	0,00	119,20	13,00
4	Podwieczor	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
5	Kolacja	403,00	20,60	7,50	3,80	0,00	64,50	1,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	1796,60	82,80	37,70	17,80	0,00	293,10	22,60

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), chleb zwykły 80g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy 125 g M (**7**),
- Obiad:** Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (**1, 7, 9**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , bukiet z warzyw gotowanych 100g , Ziemniaki
- Podwieczorek:** Jabłko 150g. ,
- Kolacja:** Herbata 250ml , Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (**1**), Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), pomidor 50g , chleb zwykły 80g (**1**), Masło roślinne 10g ,
- 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	498,80	23,50	10,60	3,90	0,00	79,60	4,00
2	2. śniadanie	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	749,60	34,90	15,60	5,90	0,00	124,30	15,90
4	Podwieczor	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
5	Kolacja	718,50	19,30	28,70	10,10	0,00	98,10	4,80
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2184,80	82,20	57,20	20,80	0,00	348,40	28,00

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-07-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Rzodkiewka M ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (**1, 7, 9**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z kapusty

Kolacja: polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (**1, 3**), pomidor 50g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Rzodkiewka M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (**1, 7, 9**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Surówka z kapusty
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** Masło roślinne 20g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	328,00	18,80	7,30	1,90	0,00	50,00	6,80
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	794,20	35,70	20,40	3,80	0,00	125,10	16,10
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	476,60	22,70	16,60	4,80	0,00	64,10	10,00
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały dzień	1756,70	86,50	48,70	13,00	0,00	260,80	35,10

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml. (**1, 7, 9**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , bukiet z warzyw
- Podwieczorek:** Jabłko 150g. ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 125 g 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	849,90	44,60	24,00	4,40	0,00	119,10	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	802,70	36,00	15,60	5,90	0,00	136,80	16,90
4	Podwieczor	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
5	Kolacja	931,50	45,50	25,40	5,10	0,00	135,70	10,90
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały posiłek	2770,10	133,80	69,10	17,50	0,00	422,70	41,60

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,*

