

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 80g (**1**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Kompot 250 M , Indyk z warzywami 170g (gotowany) (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 80g (**1**), Polędwica drobiowa 40 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , twaróg z koperkiem 40g (**7**), Masło roślinne 10g ,
- 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	534,60	23,60	13,40	4,90	0,00	82,80	5,60
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	766,00	44,60	28,10	4,40	0,00	91,00	14,40
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	582,90	27,10	15,60	5,40	0,00	84,80	5,40
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2091,50	97,50	59,80	18,20	0,00	286,40	30,60

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-07-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 40M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Indyk z warzywami 170g (gotowany) (**1, 7, 9**), Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Ryż brązowy gotowany 170 g M , Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Polędwica drobiowa 40 M , twaróg z koperkiem 40g (**7**),
- 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	330,80	16,40	8,40	2,50	0,00	50,70	6,90
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	886,30	46,10	34,20	5,00	0,00	107,20	17,60
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	407,80	23,20	7,60	2,00	0,00	64,80	7,20
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	1832,90	87,80	52,90	13,00	0,00	250,50	36,90

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Jabłko 150g. , Pasta
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Indyk z warzywami 170g (gotowany) (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Kefir 250g (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 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	1063,60	51,10	36,70	11,50	0,00	138,90	13,80
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	819,00	45,70	28,10	4,40	0,00	103,50	15,40
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	950,60	51,20	27,60	8,70	0,00	129,40	11,20
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	3052,20	155,70	98,10	30,20	0,00	387,70	40,40

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,*

