

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-07-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40
- 2. śniadanie:** Chrupki kukurydziane 30gr ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 M (gotowana) (**7, 9**), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (**1**), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Jarzynka Gotowana 100g
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (**1, 7**),
- Kolacja:** bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) (**7**),
- 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	488,00	21,40	14,90	8,50	0,00	69,10	3,80
2	2. śniadanie	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
3	Obiad	837,90	35,70	29,00	4,90	0,00	114,60	12,00
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	440,10	21,90	13,30	7,80	0,00	58,50	2,30
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały dzień	2005,70	86,60	61,40	22,40	0,00	286,40	20,80

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M **(7)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g **(7)**,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) **(7, 9)**, Sztuka mięsa duszona w sosie własnym **(1)**, Kisiel z cukrem 250 M , Jarzynka Gotowana 100g **(1, 9)**, Ziemniaki gotowane
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) **(7)**, chleb zwykły 100g **(1)**, sałata 15g. , Twaróg krojony 70 g M **(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	564,70	25,50	10,10	4,00	0,00	96,50	7,10
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	903,80	35,50	29,50	5,50	0,00	130,60	12,70
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	548,60	37,80	6,00	2,70	0,00	87,90	5,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2222,10	104,60	49,70	16,80	0,00	333,80	27,60

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-07-12
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 ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (**7, 9**), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (**1**), Ziemniaki gotowane 200g , Kisiel bez cukru 250ml , Fasolka szparagowa
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 50 M (**1, 3**),
- Kolacja:** sałata 15g. , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 70 g M (**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	346,10	19,50	8,70	2,60	0,00	50,80	6,90
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	834,50	36,30	26,80	5,90	0,00	117,50	10,50
4	Podwieczor	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	393,00	32,60	7,70	2,10	0,00	51,60	6,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały posiłek	1838,60	98,40	50,60	16,10	0,00	241,90	25,50

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**),
polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jajko gotowane 65g
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) (**7, 9**), Sztuka mięsa duszona w sosie
własnym (**1**), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Jarzynka Gotowana 100g
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**),
polędwica drobiowa 50g , sałata 15g. , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Twaróg krojony
- 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	1025,00	57,40	37,00	11,50	0,00	121,00	10,90
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	903,80	35,50	29,50	5,50	0,00	130,60	12,70
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	946,50	58,50	27,60	8,70	0,00	121,20	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	3080,30	157,40	98,10	30,30	0,00	391,50	36,40

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,*

