

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-07-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Polędwica miodowa 40 g m , ser żółty (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , sałata ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (**7**),
- Obiad:** Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Bitka w sosie pietruszkowym (**1**), Zupa ziemniaczana gotowana krem (**1, 7, 9**), Brokuły gotowane 100g ,
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 (**1, 3, 7**),
- Posiłek nocny:** Sok owocowy ,

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	715,40	35,90	23,30	13,50	0,00	91,90	2,50
2	2. śniadanie	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	788,40	39,70	13,80	5,60	0,00	132,60	12,20
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	602,80	27,20	10,70	4,20	0,00	102,10	5,00
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne ,
Polędwica miodowa , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z koperkiem **(7)**, sałata ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Bitka wieprzowa gotowana w sosie jarzynowym **(1, 7, 9)**, Kisiel z cukrem , Kasza
jęczmienna (gotowana) **(1)**, Zupa ziemniaczana gotowana krem **(1, 7, 9)**, Surówka z
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, chleb zwykły **(1)**,
Masło roślinne , Szynkowa , Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny **(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	624,60	39,20	11,40	4,30	0,00	94,00	5,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	921,70	40,60	33,10	5,40	0,00	122,20	13,00
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	505,30	25,00	11,50	4,20	0,00	78,00	4,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-07-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Polędwica miodowa , Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata bez cukru , twarożek z koperkiem 40g (**7**), sałata ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) (**1, 9**), Kasza gryczana (gotowana) , Kisiel bez cukru , Bitka wieprzowa gotowana w sosie jarzynowym (**1, 7, 9**), Surówka z marchwi i
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),
- Kolacja:** Chleb graham (**1, 3**), Herbata bez cukru , Masło roślinne , Papryka , Szynkowa ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (**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	357,30	24,90	7,60	2,00	0,00	50,60	6,70
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	816,40	47,00	10,10	3,60	0,00	143,00	17,20
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	343,20	19,70	7,60	2,00	0,00	52,80	7,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały	1838,00	104,30	36,80	14,40	0,00	270,40	33,20

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Polędwica miodowa , Herbata z cukrem 250ml M , sałata , twarożek z koperkiem 40g (**7**),
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (**7**),
- Obiad:** Bitka w sosie pietruszkowym (**1**), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Zupa ziemniaczana gotowana krem (**1, 7, 9**), Surówka z marchwi i jabłka 150g M (**7**),
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Szynkowa , Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (**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	881,00	50,80	24,20	4,60	0,00	120,20	10,60
2	2. śniadanie	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	859,30	39,90	18,80	4,30	0,00	139,50	12,90
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	851,90	45,00	24,00	4,50	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00

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,*

