

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3), Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) (1, 9), Klops z ryby gotowany w sosie (1, 3, 4), Kompot , Ziemniaki gotowane , Bukiet warzyw gotowanych (1),
- Podwieczorek:** Sok owocowy ,
- Kolacja:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb zwykły (1), pomidor , Twarożek z koperkiem (7),
- Posiłek nocny:** Kefir (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	816,20	39,70	31,30	10,20	0,00	97,20	7,00
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	750,80	41,40	13,90	3,80	0,00	121,90	14,30
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	579,50	32,10	10,60	4,20	0,00	91,70	5,60
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	2350,50	121,20	60,00	20,50	0,00	344,70	26,90

na dzień: 2026-07-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (**3**), Ogórek świeży - plasterki ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny (**7**),

Obiad: Klops z ryby gotowany w sosie (**1, 3, 4**), Ziemniaki gotowane , Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) (**1, 9**), Kompot , Surówka z kapusty kiszonej ,

Kolacja: Pomidor , Chleb graham (**1, 3**), Herbata bez cukru , Masło roślinne , Twarożek ze

Posiłek nocny: Kefir (**7**),

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) (1, 9), Klops z ryby gotowany w sosie (1, 3, 4), Kompot , Bukiet warzyw gotowanych (1), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), Twarożek z koperkiem (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor ,
- Posiłek nocny:** Kefir (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	1128,60	59,70	47,30	14,60	0,00	121,10	10,80
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	750,80	41,40	13,90	3,80	0,00	121,90	14,30
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	935,60	53,20	27,40	8,80	0,00	124,60	11,30
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	2973,00	163,60	93,00	29,60	0,00	389,10	38,50

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,*

