

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-08-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe 17g ,
Jajko gotowane (**3**), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , szynka drobiowa ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany ,
- Obiad:** Pierś z kurczaka gotowana w sosie (**1, 7, 9**), Kompot , Zupa brokułowa (gotowana) krem
(**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana z groszkiem 130 (**1**),
- Podwieczorek:** Arbuz ,
- Kolacja:** Serdelki na gorąco z ketchupem , Herbata z cukrem , Kasza jaglana na mleku (zupa
gotowana) (**7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**),
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy (**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	486,90	33,30	16,90	6,50	0,00	51,00	1,30
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	770,50	39,70	20,10	5,00	0,00	116,20	16,70
4	Podwieczor	108,00	1,80	0,30	0,00	0,00	25,20	0,90
5	Kolacja	763,70	42,10	24,50	12,00	0,00	95,50	3,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały dzień	2335,10	129,60	69,30	24,40	0,00	310,10	22,30

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-08-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne , Jajko gotowane **(3)**, Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , szynka drobiowa ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany ,
- Obiad:** Zupa brokułowa (gotowana) krem **(1, 7, 9)**, Pierś z kurczaka gotowana w sosie **(1, 7, 9)**, Kasza jęczmienna gotowana na sypko **(1)**, Kompot , Marchewka gotowana ,
- Podwieczorek:** Kefir **(7)**,
- Kolacja:** Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) **(7)**, Herbata z cukrem 200ml , chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne ,
- 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	643,30	37,10	21,20	7,20	0,00	78,50	4,60
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	807,40	44,40	17,80	6,40	0,00	127,00	18,80
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	713,90	40,00	21,00	7,90	0,00	94,00	5,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2431,60	138,20	70,00	23,90	0,00	327,40	29,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-08-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), szynka drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (3),
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Zupa brokułowa (gotowana) krem (1, 7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana z groszkiem 130 (1),
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata z cukrem 200ml , masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor ,
- 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	1019,70	57,20	36,90	11,50	0,00	119,80	10,50
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	958,90	63,80	24,50	6,10	0,00	129,80	17,50
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	885,00	44,90	27,30	8,50	0,00	120,40	10,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	3021,60	175,20	93,10	28,60	0,00	391,40	41,10

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,

