

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-08-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Pomidor , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3),
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana (1, 9), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (1, 3, 4, 9), Kompot , Surówka z warzyw mieszanych (3, 9, 10), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (7),
- Kolacja:** Twarożek z koperkiem (7), Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb zwykły (1), Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	756,00	38,80	30,60	10,00	0,00	83,90	5,40
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	769,20	28,30	19,10	3,10	0,00	127,80	13,50
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	567,30	31,80	11,10	4,30	0,00	88,30	6,20
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały dzień	2250,40	108,10	65,20	19,90	0,00	321,60	27,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-08-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem , pomidor , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3),
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana (1, 9), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (1, 3, 4, 9), Kompot , Surówka z warzyw mieszanych (3, 9, 10), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (7),
- Kolacja:** Twarożek z koperkiem (7), Ogórek świeży - plasterki , chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),
- Posiłek nocny:** Soczek marchewkowy ,

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	1133,90	59,90	47,40	14,60	0,00	122,20	11,20
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	769,20	28,30	19,10	3,10	0,00	127,80	13,50
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	930,30	52,90	27,30	8,70	0,00	123,40	10,80
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały dzień	3103,80	150,80	98,20	28,90	0,00	420,40	35,50

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,*

