

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-08-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Twarożek z ziołami **(7)**, sałata ,
- 2. śniadanie:** Kefir **(7)**,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) **(1, 7, 9)**, Kisiel z cukrem , Kasza jęczmienna gotowana na sypko **(1)**, Barszcz czerwony (zupa gotowana) **(1, 7, 9)**,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne , polędwica sopocka ,
- 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	626,70	40,70	10,60	4,50	0,00	94,70	4,90
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	972,70	45,00	24,00	6,60	0,00	152,20	16,10
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	519,80	25,20	12,80	4,80	0,00	78,30	4,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2381,10	122,10	54,40	18,40	0,00	364,10	27,80

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-08-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Twarożek z ziołami (7), sałata ,
2. śniadanie: Kefir (7),
- Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Barszcz czerwony (zupa gotowana) (1, 7, 9),
- Podwieczorek: Jogurt naturalny M (7),
- Kolacja: Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), polędwica sopocka , Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),
- 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	949,70	60,60	26,20	5,60	0,00	123,00	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	895,10	45,30	22,30	6,10	0,00	136,90	16,80
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	866,40	45,20	25,30	5,10	0,00	119,60	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2893,10	163,10	79,80	20,40	0,00	399,50	37,80

Oznaczenie 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,

