

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe 17g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Kotlet z indyka panierowany (smażony) (1, 3), Kompot , Zupa krem z groszku zielonego (7, 9), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Banan ,
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (1), 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	492,50	29,80	12,20	5,40	0,00	67,00	1,80
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	806,60	36,50	30,90	3,50	0,00	102,90	14,60
4	Podwieczorek	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
5	Kolacja	627,90	19,50	32,20	14,20	0,00	66,10	2,20
6	Posiłek nocny	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały jadłospis	2186,40	90,90	77,40	24,10	0,00	292,40	21,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego (7, 9), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Ziemniaki gotowane , Kompot , Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Banan ,
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (1), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata ,
- 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	641,30	31,90	16,30	6,00	0,00	94,40	5,10
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	836,30	39,40	33,80	4,80	0,00	101,00	14,60
4	Podwieczorek	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
5	Kolacja	774,40	21,50	29,50	10,30	0,00	108,50	5,50
6	Posiłek nocny	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały jadłospis	2522,30	98,50	82,20	22,50	0,00	361,30	27,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem ,
2. śniadanie: Kefir (7),
- Obiad: Zupa krem z groszku zielonego (7, 9), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek: Banan ,
- Kolacja: bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), polędwica sopocka , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki ,
- Posilek 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	981,60	53,90	33,00	10,60	0,00	121,20	8,30
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	889,40	40,50	33,90	4,80	0,00	113,50	15,60
4	Podwieczorek	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
5	Kolacja	916,20	47,30	28,80	9,10	0,00	121,00	8,10
6	Posilek nocny	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały jadłospis	3014,60	150,10	99,50	26,80	0,00	396,90	34,30

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,*

