

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Twarożek (7), szynka drobiowa ,
- 2. śniadanie:** Serek waniliowy ,
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie (1, 9), Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana ,
- Podwieczorek:** herbatniki (1, 7),
- Kolacja:** polędwica drobiowa , sałata , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy ,

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	488,60	30,50	13,70	8,20	0,00	61,60	1,50
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	772,90	37,50	14,20	5,10	0,00	129,60	11,20
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	438,40	21,90	13,30	7,80	0,00	58,10	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	1996,50	100,40	49,20	21,40	0,00	295,60	15,20

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Twarożek (7), szynka drobiowa ,
- 2. śniadanie:** Serek waniliowy ,
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie (1, 9), Ziemniaki gotowane , Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Kisiel z cukrem , Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g (7, 9),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** polędwica drobiowa , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , Masło roślinne , sałata ,
- 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	582,90	34,20	11,10	4,30	0,00	89,00	4,80
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	866,30	39,20	15,00	5,50	0,00	150,90	14,10
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	525,00	23,90	10,60	3,90	0,00	85,50	5,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2227,20	112,20	45,20	15,00	0,00	356,10	26,70

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-09-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham (1, 3), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Twarożek (7), Ogórek świeży - plasterki , Szyńka drobiowa. ,
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Kasza gryczana (gotowana) , Kisiel bez cukru , Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g (7, 9),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , Chleb graham (1, 3), Masło roślinne , Fasolka szparagowa gotowana (1), 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	387,40	29,70	8,00	2,30	0,00	52,30	6,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	896,50	40,70	27,50	7,10	0,00	127,80	12,40
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	415,10	22,10	10,30	2,70	0,00	63,70	10,00
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	1857,00	101,80	50,20	14,60	0,00	265,30	31,10

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Herbata z cukrem , Twarożek (**7**), Ogórek świeży - plasterki , szynka drobiowa ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie (**1, 9**), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g (**7, 9**), Zupa koperkowa (gotowana) (**1, 7, 9**), Kisiel z cukrem ,
- Podwieczorek:** Jogurt owocowy (**7**),
- Kolacja:** Polędwica drobiowa 40 M , masło śmietankowe (**7**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka (**1**), Herbata z cukrem , 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	958,90	57,30	28,10	8,90	0,00	123,30	8,10
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	866,30	39,20	15,00	5,50	0,00	150,90	14,10
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	895,80	44,90	27,40	8,50	0,00	121,80	8,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2903,00	153,40	76,40	26,40	0,00	416,10	30,70

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,*

