

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Ser żółty (**7**),
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (**1, 9**), Filet kurczaka gotowany 100 (**1**), Kompot , Bukiet warzyw gotowanych (**1**), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), Herbata z cukrem , bułka bagietka (**1**), Masło roślinne , polędwica sopocka , pomidor ,
- 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	525,00	30,40	22,50	12,90	0,00	51,00	1,30
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	709,70	38,20	12,80	2,20	0,00	117,60	13,40
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	591,20	27,50	12,50	4,60	0,00	93,90	2,90
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Kefir M (**7**),
- Obiad:** Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (**1, 9**), Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g (**1, 7**), Kompot , Surówka z march. i jabłka (**3**), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (**9**),
- 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	493,80	24,00	10,40	4,20	0,00	78,30	4,60
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	814,50	48,10	17,30	3,00	0,00	125,00	15,60
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	719,90	40,20	20,10	6,60	0,00	97,40	5,70
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (**3**),
- 2. śniadanie:** Kefir M (**7**),
- Obiad:** Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g (**1, 7**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (**1, 9**), Surówka z march. i jabłka (**3**),
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , pomidor , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), polędwica sopocka ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny M (**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	1002,90	56,60	35,10	8,20	0,00	120,20	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	814,50	48,10	17,30	3,00	0,00	125,00	15,60
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	871,70	45,50	25,40	5,10	0,00	120,80	10,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

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,*

