

Jadłospis dla diety: Łątwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (1, 3, 7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem , Pomidor , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,
- 2. śniadanie:** Soczek marchewkowy ,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (1, 3, 9), Zupa pomidorowa gotowana z makaronem (1, 3, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) (7),
- Kolacja:** szynka drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem ,
- 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	552,30	30,30	19,30	10,10	0,00	65,80	2,20
2	2. śniadanie	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
3	Obiad	542,30	29,20	8,00	2,70	0,00	93,40	9,60
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	482,10	23,30	14,80	8,10	0,00	65,40	2,80
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały dzień	1965,00	94,60	47,60	23,90	0,00	296,20	14,90

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (1, 3, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Pomidor ,
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (1, 9), Ziemniaki gotowane , Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) (1, 3, 7, 9), Kompot , Marchewka gotowana (1),
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** szynka drobiowa , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

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	639,00	32,30	16,60	6,20	0,00	93,10	5,50
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	802,50	36,80	25,90	7,70	0,00	112,50	13,20
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	606,80	25,60	12,30	4,20	0,00	101,50	6,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały posiłek	2270,20	98,70	59,00	22,60	0,00	332,00	28,40

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , pomidor , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , sałata ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (**7**),
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 9**), Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana (**1**), Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Kompot ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) (**7**),
- Kolacja:** szynka drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , Masło roślinne , chleb zwykły (**1**), Herbata z cukrem , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Twarożek (**7**),
- Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

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	923,80	52,50	29,70	6,60	0,00	117,30	11,50
2	2. śniadanie	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	802,50	36,80	25,90	7,70	0,00	112,50	13,20
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	894,20	52,90	24,40	4,70	0,00	121,00	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2957,30	152,10	86,80	25,30	0,00	391,40	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,*

