

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pasta z jajka gotowanego (3), Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) . (1), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (1, 3, 4, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski ,
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , Masło roślinne , Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (1, 7), pomidor , Twarożek z koperkiem (7),
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

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	625,40	26,20	20,20	6,90	0,00	86,50	5,50
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	774,00	31,40	13,40	2,50	0,00	139,10	15,60
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	611,30	32,80	11,20	4,30	0,00	98,40	7,00
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały dzień	2259,90	93,20	47,20	17,20	0,00	361,80	32,40

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Pasta z jajka gotowanego (3), Ogórek świeży - plasterki , szynka drobiowa ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) . (1), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (1, 3, 4, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,
- Podwieczorek:** kanapka z pasztetem (1, 3),
- Kolacja:** Twarożek z koperkiem (7), pomidor , chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , Masło roślinne , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Polędwica drobiowa 40 M ,
- Posiłek nocny:** serek homogenizowany ,

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	986,80	55,40	34,00	7,60	0,00	119,70	10,50
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	774,00	31,40	13,40	2,50	0,00	139,10	15,60
4	Podwieczor	567,10	17,20	26,90	5,90	0,00	66,10	3,10
5	Kolacja	942,60	61,30	24,60	4,80	0,00	124,60	11,30
6	Posiłek	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały dzień	3475,40	178,50	106,90	22,00	0,00	469,60	40,50

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,*

