

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Szyunka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem , sałata ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany (**1, 7, 9**), Udko gotowane (**1, 7**), Ziemniaki gotowane , Kompot , Sałatka wiosenna z jogurtem (**7**),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), Herbata z cukrem , chleb zwykły (**1**), polędwica sopocka , Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	563,20	23,80	12,10	4,70	0,00	92,50	5,40
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	839,40	44,80	29,70	9,10	0,00	103,90	10,90
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	565,90	25,30	12,20	4,60	0,00	91,30	4,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2173,50	99,80	58,10	23,00	0,00	306,50	23,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Pomidor , Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , sałata ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany (**1, 7, 9**), Udko gotowane (**1, 7**), Ziemniaki gotowane , Kompot , Sałatka wiosenna z jogurtem (**7**),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), polędwica sopocka , Herbata z cukrem , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	868,70	44,40	25,50	5,20	0,00	120,80	11,00
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	892,50	45,90	29,70	9,10	0,00	116,40	11,80
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	866,40	45,20	25,30	5,10	0,00	119,60	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2832,60	141,50	84,70	24,00	0,00	375,60	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,*

