

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (1, 3, 7), Kompot , Buraczki gotowane (1, 7), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Jogurt owocowy (7),
- Kolacja:** Szynkowa , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), Masło roślinne , 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	427,80	19,60	13,10	7,80	0,00	58,90	1,50
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	903,90	33,50	28,80	6,70	0,00	134,30	13,00
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	523,60	24,60	11,90	4,10	0,00	82,40	5,60
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały dzień	2099,80	84,40	56,30	19,90	0,00	323,70	21,60

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , jabłko 100g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (1, 3, 7), Kompot , Surówka z pomidora z olejem , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** Herbata z cukrem , Szynkowa , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Warzywa cukrzykowe kolacja (gotowane) , pomidor ,
- 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	551,10	24,00	8,40	3,20	0,00	98,40	6,80
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	831,60	30,40	31,10	6,30	0,00	113,20	10,60
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	631,20	27,10	17,10	4,50	0,00	96,30	7,80
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2232,90	89,10	62,30	19,70	0,00	323,70	25,20

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-09-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham (1, 3), Masło roślinne , Herbata bez cukru , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , jabłko 100g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Surówka z pomidora z olejem , Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym (1, 3, 7), Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane , Kompot bez cukru ,
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** Szynkowa , Herbata bez cukru , Masło roślinne , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , Chleb graham (1, 3), pomidor ,
- 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	376,20	19,10	7,70	1,90	0,00	61,70	8,60
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	867,70	30,90	29,70	6,80	0,00	125,50	11,80
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	439,20	21,70	12,60	2,30	0,00	64,30	9,20
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	1890,10	79,50	55,70	16,70	0,00	264,40	29,50

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , jabłko 100g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (1, 3, 7), Kompot jabłkowy-250 ml , Ziemniaki gotowane , Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Surówka z pomidora z olejem ,
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), Masło roślinne , pomidor , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Szynkowa , Jajko gotowane (3),
- 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	899,90	45,00	24,40	4,50	0,00	131,20	12,50
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	894,60	31,60	31,30	6,30	0,00	128,10	11,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	997,20	57,80	33,70	7,50	0,00	121,00	10,90
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	3010,70	142,10	95,10	23,90	0,00	396,20	35,30

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,*

