

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany ,
- Obiad:** Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (**1**), Kompot , ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (**1, 7**),
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** bułka bagietka (**1**), Herbata z cukrem , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (**7**), masło śmietankowe (**7**), polędwica drobiowa , pomidor ,
- 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	420,60	21,10	15,10	8,60	0,00	50,80	1,30
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	842,30	44,90	29,70	5,50	0,00	104,80	11,10
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	477,90	23,70	14,00	8,00	0,00	65,80	2,50
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały dzień	2003,80	103,10	66,40	22,90	0,00	257,20	15,50

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , polędwica
sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany ,
- Obiad:** Rosół z makaronem (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym
(**1**), Ziemniaki gotowane , Kompot , Buraczki z jabłkiem na gorąco (**1, 7**),
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami (**1, 3**), Kasza jaglana na mleku (zupa
gotowana) (**7**), Kawa zbożowa 250 M ,
- 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	519,80	25,20	12,80	4,80	0,00	78,30	4,60
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	919,00	45,80	29,60	4,90	0,00	123,20	11,60
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	497,80	22,30	7,20	3,10	0,00	87,40	4,50
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały dzień	2199,70	106,80	57,20	13,70	0,00	324,60	21,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany ,
- Obiad:** Rosół z makaronem (zupa gotowana) (1, 3, 9), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki z jabłkiem na gorąco (1, 7),
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne , polędwica drobiowa , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor ,
- 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	866,40	45,20	25,30	5,10	0,00	119,60	10,50
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	919,00	45,80	29,60	4,90	0,00	123,20	11,60
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	893,10	45,10	24,20	4,50	0,00	129,00	11,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2945,60	152,90	89,10	16,80	0,00	399,70	33,60

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,*

