

Jadłospis dla diety: **bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-09-18**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), masło śmietankowe (**7**), Twarożek z koperkiem (**7**), Herbata z cukrem , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (**9**), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (**1, 3, 4, 9**), Kompot , Surówka wielowarzywna (**9**), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (**7**), Paprykarz z ryby (**1, 4, 7, 9**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	935,60	53,20	27,40	8,80	0,00	124,60	11,30
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	771,10	27,40	20,20	1,80	0,00	127,10	14,70
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	1034,10	52,20	33,90	9,40	0,00	136,90	14,40
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały dzień	2898,80	142,00	85,90	22,50	0,00	410,20	42,50

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,*

