

Jadłospis dla diety: Łatwostarwna dziecięca
na dzień: 2026-09-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Pomidor ,
2. śniadanie: Chrupki kukurydziane ,
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (7, 9), Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (1, 7), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Jarzynka Gotowana (1, 9), herbatniki (1, 7),
- Podwieczorek:
- Kolacja: bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	488,00	21,40	14,90	8,50	0,00	69,10	3,80
2	2. śniadanie	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
3	Obiad	726,80	39,00	15,60	4,30	0,00	113,40	12,40
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	440,10	21,90	13,30	7,80	0,00	58,50	2,30
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały dzień	1982,20	88,20	46,90	20,90	0,00	309,90	20,90

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne 5 g ,
polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Pomidor ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (7, 9), Piersi z kurczaka duszona w sosie
potrawkowym (1, 7), Kisiel z cukrem , Jarzynka Gotowana (1, 9), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana)
(7), chleb zwykły (1), sałata , Twaróg krojony (7),
- 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	564,70	25,50	10,10	4,00	0,00	96,50	7,10
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	792,80	38,80	16,10	4,90	0,00	129,30	13,10
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	548,60	37,80	6,00	2,70	0,00	87,90	5,60
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2111,10	107,90	36,30	16,20	0,00	332,60	28,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , pomidor , Jajko gotowane (3),
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (7, 9), Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (1, 7), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Jarzynka Gotowana (1, 9),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , sałata , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Twaróg krojony (7),
- 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	1025,00	57,40	37,00	11,50	0,00	121,00	10,90
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	792,80	38,80	16,10	4,90	0,00	129,30	13,10
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	946,50	58,50	27,60	8,70	0,00	121,20	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2969,20	160,70	84,80	29,70	0,00	390,30	36,80

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,*

