

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-22
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:** Banan ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana (1, 9), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (1, 9), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa ,
- Kolacja:** Polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Pomidor , masło śmietankowe (7), bułka bagietka (1), Herbata z cukrem ,
- 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	427,80	19,60	13,10	7,80	0,00	58,90	1,50
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	720,70	34,70	20,40	5,70	0,00	105,70	11,90
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	465,10	20,60	14,30	8,30	0,00	64,60	1,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana (1, 9), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (1, 9), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa ,
- Kolacja:** Herbata , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (1, 7), pomidor , chleb zwykły (1), Masło roślinne , sałata ,
- 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	523,60	23,60	10,50	3,90	0,00	86,30	4,80
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	773,80	35,90	20,50	5,70	0,00	118,30	12,80
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	628,50	25,10	12,00	4,60	0,00	107,90	5,50
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana (**1, 9**), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana (**1**),
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną (**1, 3**),
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), Herbata , Masło roślinne , polędwica sopocka , pomidor , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), sałata ,
- Posiłek nocny:** Sałatka warzywna z jajkiem (**3**),

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	849,90	44,60	24,00	4,40	0,00	119,10	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	821,00	36,60	23,10	6,40	0,00	123,70	13,30
4	Podwieczor	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
5	Kolacja	934,00	45,70	25,40	5,10	0,00	136,20	11,10
6	Posiłek	223,00	11,60	12,90	3,00	0,00	16,70	2,80

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,*

