

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Szynka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem , Twarożek (7),
- 2. śniadanie:** Gruszka ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany (1, 9), Kompot , Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) (1, 3), Ziemniaki gotowane , Bukiet warzyw gotowanych (1),
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	477,30	30,50	16,10	9,10	0,00	53,60	1,60
2	2. śniadanie	87,00	0,90	0,30	0,10	0,00	21,60	3,10
3	Obiad	954,70	42,50	32,70	4,90	0,00	129,40	13,00
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	440,10	21,90	13,30	7,80	0,00	58,50	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2128,40	104,50	65,30	23,50	0,00	290,40	20,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Twaróg krojony **(7)**,
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany **(1, 7, 9)**, Kompot , Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) **(1, 3)**, Ziemniaki gotowane , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca **(7)**,
- Podwieczorek:** Serniczek **(7)**,
- Kolacja:** Masło roślinne , Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) **(7)**, chleb zwykły **(1)**, polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	565,80	38,10	10,80	4,40	0,00	81,60	4,90
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	974,30	41,60	30,40	4,70	0,00	142,50	17,20
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	476,30	22,70	10,40	3,90	0,00	74,60	4,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2275,60	111,40	56,60	17,90	0,00	326,10	29,90

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Twaróg krojony (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany (1, 7, 9), Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) (1, 3), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca (7),
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	952,90	56,20	28,70	9,30	0,00	122,80	10,80
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	974,30	41,60	30,40	4,70	0,00	142,50	17,20
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	870,50	42,60	27,10	8,50	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	3096,80	153,70	96,50	25,90	0,00	424,70	43,30

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,*

