

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Polędwica miodowa , Herbata z cukrem , sałata , serek homogenizowany , Ryż na mleku (zupa gotowana) (7),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa (7),
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (1, 3, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa krem z marchwii gotowana (9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , Placki z jabłkami i jogurtem (1, 7),
- 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	580,10	30,70	19,20	7,80	0,00	72,50	1,60
2	2.	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	678,20	26,80	10,80	1,90	0,00	126,30	15,00
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	779,00	19,90	23,50	4,30	0,00	125,00	5,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	2169,70	83,30	55,80	15,40	0,00	345,60	22,90

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , Polędwica miodowa , sałata , Herbata z cukrem , Ryż na mleku (zupa gotowana) (7),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa (7),
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 (1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa krem z marchwii gotowana (9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (9),
- Posiłek nocny:** Kefir (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	521,90	23,60	10,50	3,90	0,00	85,80	4,90
2	2. śniadanie	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	790,90	19,30	11,40	2,30	0,00	161,70	17,30
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	739,30	40,80	21,40	6,80	0,00	99,30	6,90
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , Polędwica miodowa , sałata , Herbata z cukrem , Jajko gotowane (3), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zupa krem z marchwii gotowana (9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (1, 7), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 (1, 7, 9),
- Podwieczorek:** Jogurt owocowy (7),
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Pomidor , Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), Masło roślinne , Polędwica drobiowa 40 M ,
- Posiłek nocny:** Kefir (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	988,10	57,10	33,70	7,40	0,00	119,30	10,50
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	790,90	19,30	11,40	2,30	0,00	161,70	17,30
4	Podwieczor	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
5	Kolacja	844,10	42,70	23,90	4,40	0,00	119,90	10,80
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00

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,*

