

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-30
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 , Jabłko ,
- 2. śniadanie:** Chrupki kukurydziane ,
- Obiad:** Barszcz czerwony (zupa gotowana) (1, 7, 9), Kompot , Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Ziemniaki gotowane , Bukiet warzyw gotowanych (1),
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- 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 owocowy ,

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	646,40	27,00	17,00	9,10	0,00	99,20	5,60
2	2. śniadanie	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
3	Obiad	784,80	37,20	22,10	4,50	0,00	115,20	11,50
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
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	2186,30	89,00	53,60	21,50	0,00	347,50	22,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Twaróg krojony (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Barszcz ukraiński (zupa gotowana) (1, 7, 9), Kompot , Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (1, 7), Kasza jęczmienna gotowana na sypko (1), Surówka wiosenna z
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Masło roślinne , Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), polędwica drobiowa , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , sałata
- 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	588,30	38,10	13,30	5,10	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	790,90	45,00	16,70	5,60	0,00	121,70	14,00
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	580,10	25,00	15,60	4,20	0,00	87,60	6,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2230,40	113,10	48,30	16,20	0,00	349,20	29,20

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-30
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 , sałata , Twaróg krojony (7),
- 2. śniadanie:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),
- Obiad:** Barszcz czerwony (zupa gotowana) (1, 7, 9), Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym (1, 7), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka wiosenna z jogurtem (7,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor ,
- 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	947,70	56,10	28,60	9,20	0,00	121,60	10,50
2	2. śniadanie	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
3	Obiad	864,90	44,80	18,00	7,10	0,00	137,70	13,90
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	875,80	42,90	27,20	8,50	0,00	120,40	10,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	3036,60	156,60	83,70	28,30	0,00	432,70	37,50

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,*

