

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7),
połudwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Kompot , Pulpet drobiowy w sosie gotowany na
parze (1, 9), Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana ,
- Podwieczorek:** herbatniki (1, 7),
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (1), Herbata z cukrem , Kasza jaglana na mleku
(zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (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	479,60	22,80	14,60	8,40	0,00	64,80	1,10
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	715,60	34,00	23,90	7,80	0,00	97,20	11,30
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	627,90	19,50	32,20	14,20	0,00	66,10	2,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata bez cukru , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (**1, 7, 9**), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 9**), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Ziemniaki gotowane
- Podwieczorek:** Jabłko ,
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (**1**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Herbata bez cukru ,
- 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	498,20	23,80	11,70	4,50	0,00	76,40	3,70
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	796,80	36,70	20,60	5,70	0,00	123,10	13,50
4	Podwieczor	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
5	Kolacja	644,00	20,30	29,30	10,20	0,00	77,30	4,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Zupa koperkowa (gotowana) (**1, 7, 9**), Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (**1, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana ,
- Podwieczorek:** Jabłko ,
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), Herbata z cukrem , Masło roślinne , Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (**1**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- 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	868,80	45,40	25,30	5,10	0,00	120,00	10,70
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	778,60	35,80	24,00	7,80	0,00	111,70	12,90
4	Podwieczor	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
5	Kolacja	1005,20	40,70	42,30	10,70	0,00	120,70	10,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	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,*

