





Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-10-08  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Szynka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem ,
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (**1, 3, 7**), Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** herbatniki (**1, 7**),
- Kolacja:** bułka bagietka (**1**), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (**7**), Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), polędwica drobiowa , 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    | 498,50                      | 22,90         | 16,30   | 8,80                             | 0,00               | 66,70             | 3,10  |
| 2  | 2. śniadanie | 116,40                      | 1,20          | 0,40    | 0,10                             | 0,00               | 28,20             | 2,00  |
| 3  | Obiad        | 824,40                      | 37,00         | 23,00   | 3,80                             | 0,00               | 123,20            | 11,30 |
| 4  | Podwieczor   | 69,80                       | 1,30          | 1,80    | 0,20                             | 0,00               | 12,30             | 0,20  |
| 5  | Kolacja      | 468,60                      | 22,40         | 13,70   | 7,90                             | 0,00               | 65,60             | 2,90  |
| 6  | Posiłek      | 82,00                       | 0,20          | 0,20    | 0,00                             | 0,00               | 20,00             | 0,00  |
| 7  | Cały posiłek | 2059,70                     | 85,00         | 55,30   | 21,00                            | 0,00               | 316,00            | 19,60 |

Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-10-08  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Twaróg krojony (**7**),
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (**1, 3, 7**), Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kefir (**7**),
- Kolacja:** Masło roślinne , Herbata z cukrem , Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Sałatka z ryżu i kurczaka 60g M (**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    | 683,20                      | 44,70         | 14,10   | 5,20                             | 0,00               | 97,60             | 6,40  |
| 2  | 2. śniadanie | 116,40                      | 1,20          | 0,40    | 0,10                             | 0,00               | 28,20             | 2,00  |
| 3  | Obiad        | 830,20                      | 37,60         | 23,00   | 3,90                             | 0,00               | 124,20            | 11,80 |
| 4  | Podwieczor   | 50,00                       | 3,40          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 4,70              | 0,00  |
| 5  | Kolacja      | 504,80                      | 23,10         | 10,70   | 3,90                             | 0,00               | 81,70             | 5,40  |
| 6  | Posiłek      | 98,00                       | 5,60          | 0,70    | 0,30                             | 0,00               | 17,70             | 0,90  |
| 7  | Cały posiłek | 2282,50                     | 115,60        | 51,00   | 14,60                            | 0,00               | 354,10            | 26,50 |









Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-10-08  
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:** Banan ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (**1, 3, 7**), Kompot , Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną (**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:** 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    | 952,90                      | 56,20         | 28,70   | 9,30                             | 0,00               | 122,80            | 10,80 |
| 2  | 2. śniadanie | 116,40                      | 1,20          | 0,40    | 0,10                             | 0,00               | 28,20             | 2,00  |
| 3  | Obiad        | 883,30                      | 38,70         | 23,10   | 3,90                             | 0,00               | 136,70            | 12,80 |
| 4  | Podwieczor   | 96,10                       | 5,70          | 3,70    | 1,10                             | 0,00               | 10,80             | 1,50  |
| 5  | Kolacja      | 870,50                      | 42,60         | 27,10   | 8,50                             | 0,00               | 119,20            | 10,50 |
| 6  | Posiłek      | 97,00                       | 0,00          | 1,70    | 3,30                             | 0,00               | 2,00              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 3016,20                     | 144,50        | 84,60   | 26,20                            | 0,00               | 419,60            | 37,60 |

## **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,*

