

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, bułka bagietka **(1)**, masło śmietankowe **(7)**, Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Jajko
- 2. śniadanie:** Gruszka ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa gotowana z makaronem **(1, 3, 7, 9)**, Kompot , Brokuły gotowane , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze **(1, 3, 9)**, Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy ,
- Kolacja:** Twarożek z cukrem 50 M **(7)**, Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, bułka bagietka **(1)**, masło śmietankowe **(7)**, Herbata z cukrem , szynka drobiowa ,
- 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	730,00	37,20	23,90	11,00	0,00	92,90	2,50
2	2. śniadanie	87,00	0,90	0,30	0,10	0,00	21,60	3,10
3	Obiad	612,60	34,90	9,50	3,00	0,00	102,80	11,50
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	612,80	34,80	15,10	8,40	0,00	85,40	2,00
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2184,40	112,30	51,00	23,70	0,00	329,00	19,10

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne ,
Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane **(3)**,
- 2. śniadanie:** Kefir **(7)**,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze **(1, 3, 9)**, Kompot , Zupa pomidorowa z
makaronem (gotowana) **(1, 3, 7, 9)**, Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy ,
- Kolacja:** Pomidor , Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, Herbata z cukrem , Masło
roślinne , chleb zwykły **(1)**, Twarożek z natką **(7)**, szynka drobiowa ,
- 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	689,40	37,20	20,60	7,00	0,00	91,40	4,90
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	677,90	33,80	9,90	3,10	0,00	119,80	12,50
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	547,60	32,80	11,80	4,30	0,00	80,30	5,10
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2143,90	107,40	46,10	19,00	0,00	318,30	22,50

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Szyńka konserwowa , Ogórek świeży - plasterki, polędwica drobiowa , Jajko gotowane (**3**),

2. śniadanie: Kefir (**7**),

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7, 9)**, Zraz mielony drobiowy w sosie na parze **(1, 3, 9)**, Ryż brązowy gotowany , Kompot , Fasolka szparagowa gotowana ,

Kolacja: Pomidor , Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Twarożek z natką

Posiłek nocny: Serek wiejski ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (3),
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9), Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) (1, 3, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Brokuły gotowane ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną (1, 3),
- Kolacja:** Masło roślinne , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , szynka drobiowa , pomidor , Twarożek z natką (7),
- 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	989,90	57,10	33,70	7,40	0,00	119,70	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	677,90	33,80	9,90	3,10	0,00	119,80	12,50
4	Podwieczor	246,50	12,60	5,10	1,50	0,00	40,10	5,40
5	Kolacja	896,20	52,90	24,30	4,60	0,00	122,00	11,10
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2957,50	159,90	76,60	21,20	0,00	408,30	39,50

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,*

