

Jadłospis dla diety: Łątwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Twarożek
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (7),
- Obiad:** Kotlet z indyka panierowany (smażony) (1, 3), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa kalafiorowa gotowana krem (1, 7, 9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Kasza manna ugotowana z sokiem (1, 7),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , masło śmietankowe (7), pomidor ,
- 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	439,50	26,00	14,50	8,30	0,00	52,10	1,30
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	909,20	43,40	30,00	6,20	0,00	123,60	13,40
4	Podwieczor	178,80	5,70	2,20	1,10	0,00	34,40	0,80
5	Kolacja	573,50	31,00	20,60	10,30	0,00	68,10	3,60
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2221,00	114,70	71,30	28,30	0,00	290,60	19,10

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica sopocka , Ogórek świeży - plasterki , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Twarożek (7),
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa kalafiorowa gotowana krem (1, 7, 9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny M (7),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), Masło roślinne , Szyńka drobiowa. , pomidor ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

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	564,00	33,50	13,20	5,10	0,00	80,20	4,60
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	959,90	40,20	27,90	6,40	0,00	144,80	15,30
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	576,10	25,90	12,20	4,20	0,00	94,00	6,50
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały dzień	2246,10	108,90	57,70	18,20	0,00	337,50	28,60

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica sopocka , sałata , Herbata z cukrem , zupa
płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Twarożek (7),
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa
kalafiorowa gotowana krem (1, 7, 9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny M (7),
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), Masło
roślinne , szynka drobiowa , pomidor ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

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	896,80	50,70	25,70	5,30	0,00	120,80	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	906,80	39,00	27,90	6,40	0,00	132,30	14,30
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	855,20	44,90	24,00	4,50	0,00	120,30	10,90
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały dzień	2804,80	143,90	82,00	18,70	0,00	391,90	38,00

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,*

