

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Jajko gotowane (**3**), Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (**1, 7, 9**), Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (**1, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) (**7**),
- Kolacja:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), bułka bagietka (**1**), Herbata z cukrem , Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (**1**), masło śmietankowe (**7**),
- 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	597,70	34,60	23,00	10,80	0,00	64,00	1,60
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	782,60	45,50	21,10	3,50	0,00	110,90	15,80
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	754,50	22,80	32,60	14,20	0,00	93,80	2,70
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2431,60	109,80	80,70	30,80	0,00	328,20	21,70

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne ,
Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Jajko gotowane (3), Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane , Marchewkowa
krem (zupa gotowawna) (1, 9), Kompot ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) (7),
- Kolacja:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (1, 3, 7), chleb zwykły (1), Herbata z cukrem ,
Masło roślinne , pomidor , Szynka konserwowa ,
- 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	684,40	36,50	20,30	6,90	0,00	91,40	4,80
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	835,60	46,70	21,20	3,60	0,00	123,40	16,80
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	567,70	24,40	12,40	4,70	0,00	92,50	5,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2384,60	114,40	57,80	17,40	0,00	366,70	28,60

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Jajko gotowane (3), Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Mandarynka ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (1, 7, 9), Marchewkowa krem (zupa gotowawna) (1, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (7),
- Kolacja:** masło śmietankowe (7), Szynka konserwowa , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , pomidor ,
- Posiłek nocny:** Kefir (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	1019,70	57,20	36,90	11,50	0,00	119,80	10,50
2	2. śniadanie	36,00	0,50	0,20	0,00	0,00	9,00	1,50
3	Obiad	835,60	46,70	21,20	3,60	0,00	123,40	16,80
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	898,00	44,40	28,70	9,20	0,00	120,90	10,90
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	2911,30	156,40	91,00	26,70	0,00	386,90	39,70

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,*

