

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , Pasta z wędliny , pomidor , Herbata z cukrem , Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), serek homogenizowany ,
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie (1, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (7, 9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , szynka drobiowa , Ogórek kiszony , Masło
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), Masło roślinne , szynka drobiowa , sałata , Warzywa kolacja (gotowane) ,
- Posilek 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	779,10	40,00	24,60	6,80	0,00	102,30	5,30
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	739,90	39,30	12,30	4,60	0,00	123,70	11,60
4	Podwieczorek	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	672,70	27,60	17,30	4,50	0,00	105,80	8,30
6	Posilek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	2462,200	108,900	56,400	19,400	0,000	375,600	27,600

ry , Masło roślinne , Chleb graham (**1, 3**), Warzywa kolacja (gotowane) ,

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-10-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Chleb graham (1, 3), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Pomidor , sałata ,
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie (1, 9), Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) (7, 9), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka z kapusty kolorowej (10),
- Podwieczorek:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , szynka drobiowa , Ogórek kiszony , Masło
- Kolacja:** Chleb graham (1, 3), Masło roślinne , szynka drobiowa , Ogórek kiszony , Herbata bez cukru , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) ,
- Posilek 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	373,80	29,20	10,40	2,80	0,00	44,40	6,70
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	770,00	37,60	22,00	3,90	0,00	110,90	11,20
4	Podwieczorek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	433,70	21,40	12,60	2,30	0,00	63,10	8,80
6	Posilek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	1876,600	100,000	56,400	15,700	0,000	238,000	28,400

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-13
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , Pasta z wędliny , pomidor , Herbata z cukrem , serek homogenizowany , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Banan ,
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie (1, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) (7, 9), Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata z cukrem , szynka drobiowa , Ogórek kiszony , Masło
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), sałata , Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), Masło roślinne , 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	1221,80	62,20	38,50	7,50	0,00	163,40	13,00
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	755,10	39,10	14,00	4,00	0,00	123,90	11,90
4	Podwieczorek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	848,10	44,60	24,00	4,40	0,00	118,70	10,50
6	Posiłek nocny	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały jadłospis	3043,90	153,70	82,20	21,60	0,00	421,90	35,40

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,*

