

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka wyborowa (**1**), masło śmietankowe (**7**), Szynka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem , Gruszka ,
- 2. śniadanie:** herbatniki (**1, 7**),
- Obiad:** Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) (**1, 9**), Kompot , Pulpet gotowany w sosie (**1, 3**), Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** serek homogenizowany ,
- Kolacja:** bułka wyborowa (**1**), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (**7**), polędwica sopocka , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Ogórek świeży - plasterki , Jajko
- 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	585,50	23,80	16,60	8,90	0,00	88,30	6,30
2	2. śniadanie	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
3	Obiad	575,90	30,10	11,10	2,90	0,00	95,40	13,40
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	596,60	35,00	24,40	11,50	0,00	59,60	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2054,80	99,40	60,10	23,50	0,00	289,60	22,20

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) (**1, 9**), Kompot , Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 (**1, 7, 9**), Brokuły gotowane , Kasza jęczmienna serek homogenizowany ,
- Podwieczorek:**
- Kolacja:** Twaróg krojony (**7**), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły (**1**), Ogórek świeży - plasterki , polędwica sopocka ,
- Posiłek nocny:** Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	562,70	24,90	11,10	4,20	0,00	94,10	6,40
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	683,80	17,20	20,40	3,60	0,00	115,00	15,20
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	612,00	38,40	12,30	4,80	0,00	88,80	5,50
6	Posiłek	243,50	12,50	10,50	2,10	0,00	25,50	1,30
7	Cały dzień	2282,90	103,50	60,70	14,70	0,00	345,10	30,70

Jadłospis dla diety: **bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-10-15**
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 , Jajko gotowane (**3**),
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) (**1, 9**), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 (**1, 7, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Brokuły gotowane ,
- Podwieczorek:** Kefir (**7**),
- Kolacja:** Twaróg krojony (**7**), chleb zwykły (**1**), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (**7**), polędwica sopocka , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (**3**), Ogórek świeży -
- Posiłek nocny:** Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	994,10	53,00	35,50	11,30	0,00	120,90	10,80
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	638,50	18,40	9,50	2,70	0,00	127,60	16,00
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	627,30	43,80	21,60	9,70	0,00	66,60	4,50
6	Posiłek	243,50	12,50	10,50	2,10	0,00	25,50	1,30
7	Cały dzień	2589,40	132,70	79,50	27,20	0,00	352,90	34,80

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,*

