

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Twarożek z koperkiem (7), Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Klops z ryby gotowany w sosie (1, 3, 4), Kompot , bukiet z warzyw gotowanych , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3), pomidor , chleb zwykły (1), Herbata bez cukru , Masło roślinne , Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) (1, 7),
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (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	547,40	31,80	11,10	4,30	0,00	83,30	6,20
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	780,90	45,60	13,40	3,60	0,00	124,80	12,90
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	789,60	39,60	31,20	10,10	0,00	91,00	6,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2426,80	124,70	62,30	22,70	0,00	335,40	28,20

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Twarożek z koperkiem (7), Bułka wyborowa (1), Polędwica drobiowa 40 M ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Klops z ryby gotowany w sosie (1, 3, 4), Kompot , Ziemniaki gotowane , bukiet z warzyw gotowanych ,
- Podwieczorek:** Kanapka z serem żółtym M (1, 3, 7),
- Kolacja:** Bułka wyborowa (1), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (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	953,10	62,80	24,70	4,80	0,00	123,90	8,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	834,00	46,70	13,40	3,70	0,00	137,30	13,90
4	Podwieczor	110,70	4,80	5,20	2,20	0,00	11,90	1,60
5	Kolacja	1153,90	61,90	47,60	14,60	0,00	123,60	8,80
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	3220,60	180,60	94,60	29,70	0,00	407,90	32,60

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,*

