

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, bułka bagietka **(1)**, masło śmietankowe **(7)**, Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem , Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany **(1, 9)**, Kotlet napoleoński **(1, 3)**, Kompot , Marchewka gotowana **(1)**, Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, Pomidor , masło śmietankowe 17g , bułka bagietka **(1)**, Herbata z cukrem ,
- 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	548,90	30,20	19,20	10,00	0,00	65,00	1,90
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	904,90	34,50	30,90	5,40	0,00	131,00	16,70
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	403,00	20,60	7,50	3,80	0,00	64,50	1,90
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały dzień	2158,30	90,30	59,50	20,20	0,00	327,80	23,30

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne ,
Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany **(1, 7, 9)**, Kotlet napoleoński **(1, 3)**, Kompot , Surówka z kapusty
pekińskiej , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Herbata , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, sałata ,
chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne ,
- 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	585,00	30,90	16,20	6,10	0,00	81,10	4,40
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	878,50	32,90	30,70	4,50	0,00	125,60	15,90
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	568,40	23,40	11,70	4,50	0,00	94,50	4,10
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały dzień	2308,30	90,20	59,50	15,30	0,00	367,90	29,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany (1, 7, 9), Kotlet napoleoński (1, 3), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata , masło śmietankowe (7), polędwica sopocka , pomidor , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),
- 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	965,90	52,10	32,90	10,60	0,00	120,70	10,80
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	931,50	34,10	30,80	4,50	0,00	138,10	16,90
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	961,40	45,50	28,60	9,10	0,00	135,80	10,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	3136,80	136,30	94,60	25,50	0,00	454,70	39,10

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,*

