





Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-10-22  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Szynka konserwowa ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany ,
- Obiad:** Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony (**1, 3**), Kompot , Zupa pomidorowa gotowana z makaronem (**1, 3, 7, 9**), Ziemniaki gotowane , Jarzynka Gotowana (**1, 9**),
- Podwieczorek:** Gruszka ,
- Kolacja:** Serdelki na gorąco z ketchupem , Herbata z cukrem , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (**7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**),
- 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    | 417,80                      | 20,10         | 15,20   | 8,70                             | 0,00               | 50,90             | 1,30  |
| 2  | 2. śniadanie | 145,00                      | 9,00          | 6,00    | 0,00                             | 0,00               | 14,00             | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 779,90                      | 43,60         | 21,80   | 3,60                             | 0,00               | 108,80            | 13,00 |
| 4  | Podwieczor   | 87,00                       | 0,90          | 0,30    | 0,10                             | 0,00               | 21,60             | 3,10  |
| 5  | Kolacja      | 763,70                      | 42,10         | 24,50   | 12,00                            | 0,00               | 95,50             | 3,20  |
| 6  | Posiłek      | 61,00                       | 3,70          | 1,50    | 0,90                             | 0,00               | 8,20              | 0,30  |
| 7  | Cały dzień   | 2254,30                     | 119,30        | 69,30   | 25,20                            | 0,00               | 298,90            | 20,80 |

Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-10-22  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Szynka konserwowa ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane , Kompot , Sałata z cytryną i olejem 60 ,
- Podwieczorek:** Jabłko ,
- Kolacja:** Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Kawa zbożowa 250 M , Chleb zwykły (**1**), Masło roślinne ,
- 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    | 516,30                      | 24,00         | 12,90   | 4,90                             | 0,00               | 78,30             | 4,60  |
| 2  | 2. śniadanie | 50,00                       | 3,40          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 4,70              | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 738,30                      | 51,20         | 18,50   | 4,30                             | 0,00               | 96,20             | 8,60  |
| 4  | Podwieczor   | 75,00                       | 0,60          | 0,60    | 0,10                             | 0,00               | 18,10             | 3,00  |
| 5  | Kolacja      | 751,90                      | 40,30         | 21,10   | 8,00                             | 0,00               | 102,70            | 6,20  |
| 6  | Posiłek      | 72,00                       | 4,30          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 9,20              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 2203,40                     | 123,80        | 57,10   | 19,60                            | 0,00               | 309,30            | 22,40 |









Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-10-22  
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 , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) (1, 3, 7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Jarzynka Gotowana (1, 9),
- Podwieczorek:** Kanapka z pastą z jajka i pomidorem (1),
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , 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    | 892,70                      | 44,10         | 28,70   | 9,20                             | 0,00               | 119,70            | 10,50 |
| 2  | 2. śniadanie | 50,00                       | 3,40          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 4,70              | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 815,30                      | 53,80         | 15,90   | 4,20                             | 0,00               | 121,00            | 13,90 |
| 4  | Podwieczor   | 343,00                      | 6,10          | 11,30   | 3,10                             | 0,00               | 56,30             | 4,20  |
| 5  | Kolacja      | 923,00                      | 45,20         | 27,40   | 8,50                             | 0,00               | 129,10            | 11,50 |
| 6  | Posiłek      | 72,00                       | 4,30          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 9,20              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 3095,90                     | 157,00        | 87,30   | 27,40                            | 0,00               | 440,00            | 40,20 |

## **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,*

