

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Pomidor , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa (7),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) (1, 7, 9), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (1, 3, 4, 9), Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski ,
- Kolacja:** Paprykarz z ryby (1, 4, 7, 9), Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb zwykły (1), Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Soczek marchewkowy ,

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	756,00	38,80	30,60	10,00	0,00	83,90	5,40
2	2. śniadanie	15,30	0,90	0,40	0,20	0,00	2,00	0,10
3	Obiad	755,90	31,10	15,40	3,60	0,00	131,70	17,20
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	721,70	32,20	17,90	5,00	0,00	113,10	10,60
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały dzień	2494,40	105,00	66,30	22,20	0,00	365,70	33,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem , pomidor , Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3),
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (7),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) (1, 7, 9), Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (1, 3, 4, 9), Kompot , Surówka z kapusty pekińskiej , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** kanapka z pasztetem (1, 3),
- Kolacja:** Paprykarz z ryby (1, 4, 7, 9), Ogórek świeży - plasterki , chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),
- 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	1133,90	59,90	47,40	14,60	0,00	122,20	11,20
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	755,90	31,10	15,40	3,60	0,00	131,70	17,20
4	Podwieczor	567,10	17,20	26,90	5,90	0,00	66,10	3,10
5	Kolacja	1034,10	52,20	33,90	9,40	0,00	136,90	14,40
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	3623,00	168,90	127,50	35,90	0,00	472,30	45,90

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,*

