

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne ,
polędwica sopocka , Herbata z cukrem , pomidor , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Udko z kurczaka duszone (1, 7), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa koperkowa
(gotowana) (1, 7, 9), Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca (7),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (7),
- Kolacja:** Herbata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Warzywa cukrzycowe kolacja
(gotowane) , Chleb zwykły (1), Masło roślinne , Szyńka drobiowa. ,
- Posiłek nocny:** Kefir (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	593,30	25,80	12,70	4,70	0,00	97,80	7,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	847,30	43,90	31,50	10,60	0,00	104,20	13,50
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	666,60	27,20	16,60	4,60	0,00	105,40	6,60
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	2326,20	104,60	66,50	25,60	0,00	323,30	27,40

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , sałata , Twaróg krojony (7),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Udko z kurczaka duszone (1, 7), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca (7),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (7),
- Kolacja:** Herbata , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Szynka drobiowa. , chleb zwykły (1), Masło roślinne , sałata , Jajko gotowane (3),
- Posiłek nocny:** Kefir (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	933,20	59,10	25,70	5,30	0,00	121,60	10,50
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	900,40	45,10	31,60	10,60	0,00	116,70	14,50
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	1050,00	57,50	33,70	7,40	0,00	134,30	10,50
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	3102,50	169,40	96,60	29,00	0,00	388,40	35,50

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,*

