

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany ,
- Obiad:** ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (1, 3, 9), Bitka wieprzowa gotowana w sosie (1, 9), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana (1), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa ,
- Kolacja:** Polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Pomidor , masło śmietankowe (7), 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	438,10	19,20	14,20	8,40	0,00	59,30	1,50
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	679,80	46,80	16,10	5,20	0,00	93,20	11,10
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	465,10	20,60	14,30	8,30	0,00	64,60	1,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	1918,70	100,70	53,00	23,10	0,00	269,30	16,90

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Szyńka konserwowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany ,
- Obiad:** Rosół z makaronem (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (**1, 9**), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana (**1**), Kasza jęczmienna (gotowana) (**1**),
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa ,
- Kolacja:** Herbata , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), pomidor , chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , sałata ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

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	536,60	23,10	11,90	4,60	0,00	86,80	4,80
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	847,30	47,50	31,20	6,20	0,00	99,50	10,90
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	628,50	25,10	12,00	4,60	0,00	107,90	5,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2385,10	105,50	63,40	18,70	0,00	342,20	23,80

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (**7**),
- Obiad:** Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (**1, 9**), Rosół z makaronem (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Kasza jęczmienna (gotowana) (**1**), Fasolka szparagowa gotowana (**1**),
- Podwieczorek:** Kefir (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), Herbata , Masło roślinne , polędwica sopocka , pomidor , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), sałata ,
- 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	862,90	44,10	25,40	5,20	0,00	119,60	10,50
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	847,30	47,50	31,20	6,20	0,00	99,50	10,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	934,00	45,70	25,40	5,10	0,00	136,20	11,10
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2826,10	149,30	88,10	20,00	0,00	375,40	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,*

