

na dzień: 2026-07-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży -
2. śniadanie:	Kefir 250g (7),
Obiad:	Zupa ogórkowa gotowana 400ml (1, 7, 9), Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g (1, 7), Kompot bez cukru 250 M , Surówka z march. i jabłka 100g M (3), Ziemniaki gotowane
Kolacja:	Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny M (7),

[illegible]

na dzień: 2026-07-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g
Obiad:	Zupa ogórkowa gotowana 400ml (1, 7, 9), Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g (1, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z march. i jabłka 100g M (3),
Podwieczorek:	kisiel z jagodami ,
Kolacja:	Herbata z cukrem 250ml M , Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7), Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 200g (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-07-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (**1, 9**), Filet kurczaka gotowany 100 (**1**), Kompot 250 M , Bukiet warzyw gotowanych 80 M (**1**), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , bułka bagietka 100g M (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Soczek marchewkowy 330ml ,

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	525,00	30,40	22,50	12,90	0,00	51,00	1,30
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	709,70	38,20	12,80	2,20	0,00	117,60	13,40
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	591,20	27,50	12,50	4,60	0,00	93,90	2,90
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
7	Cały dzień	2180,60	98,50	48,40	19,80	0,00	346,40	18,30

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Kefir M (**7**),
- Obiad:** Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (**1, 9**), Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g (**1, 7**), Kompot 250 M , Surówka z march. i jabłka 100g M (**3**),
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (**9**),
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (**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	493,80	24,00	10,40	4,20	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	814,50	48,10	17,30	3,00	0,00	125,00	15,60
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	719,90	40,20	20,10	6,60	0,00	97,40	5,70
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2262,40	120,20	51,90	16,30	0,00	342,60	26,50

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Szyńka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko
- 2. śniadanie:** Kefir M (**7**),
- Obiad:** Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g (**1, 7**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewkowa krem (zupa gotowawna) D300ml M (**1, 9**), Surówka z march. i jabłka
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), polędwica sopocka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny M (**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	1002,90	56,60	35,10	8,20	0,00	120,20	10,50
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	814,50	48,10	17,30	3,00	0,00	125,00	15,60
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	871,70	45,50	25,40	5,10	0,00	120,80	10,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2923,40	158,00	81,90	18,70	0,00	407,90	37,60

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,*

