

na dzień: 2026-07-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (1, 7) , chleb zwykły 80g (1) , Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , sałata
Obiad:	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (1, 3, 7, 9) , Udko z kurczaka pieczone , Kisiel z cukrem 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (7) , Ziemniaki gotowane
Podwieczorek:	Sok pomidorowy M ,
Kolacja:	chleb zwykły 80g (1) , Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7) , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 200g (7) ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawne dziecięca
na dzień: 2026-07-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M **(1, 7)**, bułka bagietka 50g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Szynka konserwowa 30 , sałata 15g. , Herbata z cukrem 250ml M ,
- 2. śniadanie:** herbatniki 16g. **(1, 7)**,
- Obiad:** Zupa pomidorowa gotowana z makaronem-300g **(1, 3, 7, 9)**, Udko gotowane **(1, 7)**, Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel z cukrem 250 M , Brokuły gotowane 100g ,
- Podwieczorek:** Chrupki kukurydziane 30gr ,
- Kolacja:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) **(1, 3, 7)**, Herbata z cukrem 250ml M , bułka bagietka 50g M **(1)**, Polędwica sopocka 40 g M , masło śmietankowe 10g **(7)**, Ogórek
- 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	454,80	18,10	14,00	8,20	0,00	65,40	2,20
2	2. śniadanie	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
3	Obiad	876,50	51,10	28,50	8,90	0,00	108,80	9,20
4	Podwieczor	108,90	2,70	0,90	0,10	0,00	23,70	2,30
5	Kolacja	466,70	21,20	14,50	8,40	0,00	63,80	1,60
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2036,60	98,60	61,70	27,00	0,00	280,10	15,50

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Udko gotowane (**1, 7**), Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel z cukrem 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (**7**),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (**1, 3, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), polędwica sopocka 50g. , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży -
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	563,20	23,80	12,10	4,70	0,00	92,50	5,40
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	859,20	45,90	28,50	9,10	0,00	108,40	6,50
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	565,90	25,30	12,20	4,60	0,00	91,30	4,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2193,30	100,90	56,90	23,00	0,00	311,00	18,90

na dzień: 2026-07-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , sałata 15g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Udko z kurczaka pieczone 100g M , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Kisiel bez cukru 250ml , Ziemniaki gotowane 150g , Sałatka wiosenna z

Kolacja: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (**7**),

[illegible]

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-07-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szyunka konserwowa 50 , Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Udko z kurczaka pieczone 100g M , Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Sałatka wiosenna z jogurtem
- Podwieczorek:** Chleb graham 100g (**1, 3**),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	287,30	16,50	8,40	2,60	0,00	39,10	5,50
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	785,40	44,70	31,70	8,30	0,00	84,10	7,10
4	Podwieczor	231,00	8,30	1,70	0,30	0,00	48,70	6,40
5	Kolacja	342,70	19,30	8,70	2,50	0,00	50,00	6,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały posiłek	1815,30	93,10	54,20	18,30	0,00	233,10	25,50

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Szyнка konserwowa 50 , sałata 15g. ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (gotowana) (**1, 3, 7, 9**), Udko gotowane (**1, 7**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (**7**),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	868,70	44,40	25,50	5,20	0,00	120,80	11,00
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	846,50	47,20	28,70	9,10	0,00	104,20	8,30
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	866,40	45,20	25,30	5,10	0,00	119,60	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2786,60	142,70	83,60	24,00	0,00	363,40	32,00

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,*

