

is dla diety: d. o kont zaw kw t
na dzień: 2026-07-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M **(7)**, chleb graham 100g **(1, 3)**, Masło roślinne 10g , pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , Herbata 250ml , twarożek z

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kompot 250 M , Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 **(9)**, Klops pieczony w sosie **(1, 3, 7)**, Kasza gryczana (gotowana) 170g. , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,

Kolacja: sałata 15g. , Chleb graham 75g (**1, 3**), Kawa zbożowa 250 M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Papryka

Posiłek nocny: Kefir 250g (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-07-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

Obiad: Klops pieczony w sosie (**1, 3, 7**), Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 (**9**), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 100 , Kasza gryczana (gotowana) 170g. ,

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

Kolacja: sałata 15g. , Kawa zbożowa 250 M , Szynka konserwowa 50 , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa

Posiłek nocny: Kefir 250g (**7**),

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-07-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M **(7)**, bułka bagietka 50g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Polędwica drobiowa 40 M , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Obiad:** Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Klops drobiowy w sosie 90 M **(1, 7)**, Zupa Krupnik gotowany I 300 M **(1, 9)**, Fasolka szparagowa gotowana 80 M ,
- Podwieczorek:** Banan 120g ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) **(1, 7)**, Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 **(1, 3, 7)**,
- Posiłek nocny:** Serek waniliowy 150 M ,

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	519,10	29,10	14,30	8,20	0,00	70,60	3,80
2	2. śniadanie	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
3	Obiad	717,00	34,50	11,60	3,20	0,00	124,90	12,00
4	Podwieczor	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
5	Kolacja	602,80	27,20	10,70	4,20	0,00	102,10	5,00
6	Posiłek	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały dzień	2230,90	101,80	43,40	15,90	0,00	371,80	25,40

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-07-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200g M (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Obiad:** Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Zupa Krupnik gotowany 400ml (**1, 7, 9**), Fasolka szparagowa gotowana 100 ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** Kawa zbożowa 250 M , Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) (**1, 7**), Szynka konserwowa 50 , sałata 15g. , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Serek waniliowy 150 M ,

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	603,60	31,10	11,50	4,20	0,00	97,60	7,20
2	2. śniadanie	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
3	Obiad	788,40	45,30	11,30	3,30	0,00	132,00	13,90
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	552,40	24,30	13,00	5,00	0,00	86,70	5,20
6	Posiłek	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały dzień	2317,10	110,50	44,00	15,80	0,00	364,30	28,80

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-07-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z koperkiem-80 g (**7**),
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 (**9**), Kasza gryczana (gotowana) 170g. , Kompot bez cukru 250 M , Klops pieczony w sosie (**1, 3, 7**), Fasolka szparagowa gotowana
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** sałata 15g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. , Szyнка konserwowa 50 ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (**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	406,60	33,40	8,00	2,20	0,00	53,90	7,20
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	825,50	42,20	23,80	4,70	0,00	116,60	11,90
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	408,50	18,80	9,50	2,80	0,00	65,40	7,90
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	1823,60	99,30	45,40	14,30	0,00	250,20	29,20

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-07-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , twarożek z koperkiem 40g (**7**),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Obiad:** Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa Krupnik gotowany 400ml (**1, 7, 9**), Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** sałata 15g. , Kawa zbożowa 250 M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Kefir 250g (**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	888,10	51,00	24,30	4,60	0,00	121,80	11,00
2	2. śniadanie	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
3	Obiad	888,70	47,10	14,00	4,00	0,00	150,00	15,30
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	899,00	44,40	25,50	5,20	0,00	127,90	11,10
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały posiłek	2953,60	146,70	68,00	18,40	0,00	438,40	40,00

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,*

