





Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-08-02  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Szynkowa , Herbata z cukrem , pomidor , Ser żółty (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (1, 3), Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana ,
- Podwieczorek:** herbatniki (1, 7),
- Kolacja:** sałata , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), polędwica sopocka , bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy ,

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    | 539,60                      | 30,70         | 20,10   | 11,90                            | 0,00               | 60,20             | 2,00  |
| 2  | 2. śniadanie | 75,00                       | 0,60          | 0,60    | 0,10                             | 0,00               | 18,10             | 3,00  |
| 3  | Obiad        | 654,70                      | 30,20         | 16,40   | 4,20                             | 0,00               | 104,10            | 14,50 |
| 4  | Podwieczor   | 69,80                       | 1,30          | 1,80    | 0,20                             | 0,00               | 12,30             | 0,20  |
| 5  | Kolacja      | 454,90                      | 22,50         | 14,70   | 8,50                             | 0,00               | 58,50             | 2,30  |
| 6  | Posiłek      | 82,00                       | 0,20          | 0,20    | 0,00                             | 0,00               | 20,00             | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 1875,90                     | 85,50         | 53,80   | 24,90                            | 0,00               | 273,30            | 22,00 |

Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-08-02  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Szynkowa , pomidor , Twarożek z ziolami (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (1, 3), Ziemniaki gotowane , Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (7, 9), Kompot , Surówka z pomidora z olejem ,
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Chleb zwykły (1), polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Masło roślinne , sałata ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (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    | 590,10                      | 34,90         | 11,20   | 4,30                             | 0,00               | 90,30             | 5,30  |
| 2  | 2. śniadanie | 75,00                       | 0,60          | 0,60    | 0,10                             | 0,00               | 18,10             | 3,00  |
| 3  | Obiad        | 694,20                      | 28,80         | 19,20   | 4,50                             | 0,00               | 106,30            | 9,10  |
| 4  | Podwieczor   | 50,00                       | 3,40          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 4,70              | 0,00  |
| 5  | Kolacja      | 541,50                      | 24,50         | 12,00   | 4,60                             | 0,00               | 85,90             | 5,60  |
| 6  | Posiłek      | 72,00                       | 4,30          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 9,20              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 2022,90                     | 96,40         | 47,00   | 15,80                            | 0,00               | 314,60            | 23,00 |









Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-08-02  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Szynkowa , Herbata z cukrem , pomidor , Twarożek z ziołami (7),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (1, 3), Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora z olejem , Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) (7, 9), Kompot ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną (1, 3),
- Kolacja:** Masło roślinne , polędwica sopocka , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , sałata ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (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    | 945,80                      | 61,80         | 24,80   | 4,90                             | 0,00               | 124,20            | 10,90 |
| 2  | 2. śniadanie | 97,00                       | 0,00          | 1,70    | 3,30                             | 0,00               | 2,00              | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 694,20                      | 28,80         | 19,20   | 4,50                             | 0,00               | 106,30            | 9,10  |
| 4  | Podwieczor   | 246,50                      | 12,60         | 5,10    | 1,50                             | 0,00               | 40,10             | 5,40  |
| 5  | Kolacja      | 864,60                      | 45,20         | 25,30   | 5,10                             | 0,00               | 119,10            | 10,50 |
| 6  | Posiłek      | 72,00                       | 4,30          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 9,20              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 2920,10                     | 152,70        | 78,20   | 20,50                            | 0,00               | 400,90            | 36,00 |

## **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,*

