

is dla diety: d. o kont zaw kw t  
na dzień: 2026-08-04  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) **(7)**, Masło roślinne , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Pomidor , Herbata bez cukru , sałata , Chleb graham **(1, 3)**,

**2. śniadanie:** Kefir (**7**),

**Obiad:** Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) (**1, 3**), Kompot bez cukru , Ryż brązowy gotowany , Barszcz ukraiński (zupa gotowana) (**1, 7, 9**), Surówka mizeria z jogurtem (**7**),

**Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Herbata bez cukru , szynka drobiowa , Ogórek kiszony , Masło roślinne , Chleb graham (**1, 3**), Warzywa cukrzykowe kolacja

**Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]





Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-08-04  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica sopocka , pomidor , Herbata bez cukru , Ryż na mleku (zupa gotowana) (7),
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) (1, 3), Kompot , Ziemniaki gotowane , Barszcz czerwony ( zupa gotowana ) (1, 7, 9), Surówka mizeria z jogurtem (7),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata bez cukru , chleb zwykły (1), Masło roślinne , szynka drobiowa , sałata , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) ,
- 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    | 474,90                      | 23,30         | 11,60   | 4,50                             | 0,00               | 71,70             | 4,40  |
| 2  | 2. śniadanie | 116,40                      | 1,20          | 0,40    | 0,10                             | 0,00               | 28,20             | 2,00  |
| 3  | Obiad        | 945,70                      | 41,00         | 32,30   | 6,10                             | 0,00               | 129,40            | 12,50 |
| 4  | Podwieczor   | 36,00                       | 1,60          | 0,40    | 0,10                             | 0,00               | 7,60              | 2,20  |
| 5  | Kolacja      | 602,10                      | 26,40         | 17,10   | 4,50                             | 0,00               | 89,60             | 7,50  |
| 6  | Posiłek      | 97,00                       | 0,00          | 1,70    | 3,30                             | 0,00               | 2,00              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 2272,20                     | 93,50         | 63,40   | 18,60                            | 0,00               | 328,40            | 28,60 |









Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-08-04  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica sopocka , pomidor , Herbata z cukrem , serek homogenizowany , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Banan ,
- 2. śniadanie:** Kefir (7),
- Obiad:** Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) (1, 3), Kompot , Ziemniaki gotowane , Barszcz czerwony ( zupa gotowana ) (1, 7, 9), Surówka mizeria z jogurtem (7),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (7),
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), sałata , Herbata z cukrem , chleb zwykły (1), Masło roślinne , szynka drobiowa ,
- 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    | 1133,10                     | 55,70         | 31,70   | 5,20                             | 0,00               | 163,00            | 13,00 |
| 2  | 2. śniadanie | 50,00                       | 3,40          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 4,70              | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 945,70                      | 41,00         | 32,30   | 6,10                             | 0,00               | 129,40            | 12,50 |
| 4  | Podwieczor   | 72,00                       | 4,30          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 9,20              | 0,00  |
| 5  | Kolacja      | 848,10                      | 44,60         | 24,00   | 4,40                             | 0,00               | 118,70            | 10,50 |
| 6  | Posiłek      | 97,00                       | 0,00          | 1,70    | 3,30                             | 0,00               | 2,00              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 3145,90                     | 149,00        | 93,70   | 21,50                            | 0,00               | 426,90            | 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,*

