

na dzień: 2026-08-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Rzodkiewka ze szczypiorem (7), Jabłko ,
Obiad:	Wątróbka z jabłkiem i cebulą smażona (1), Kompot , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty kiszonej ,
Podwieczorek:	serek homogenizowany ,
Kolacja:	Twaróg krojony (7), Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Masło roślinne , chleb zwykły (1), pomidor , polędwica sopocka ,
Posiłek nocny:	Serek wiejski ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-08-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka wyborowa 50g (**1**), masło śmietankowe (**7**), Szynka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem , Gruszka ,
- 2. śniadanie:** herbatniki (**1, 7**),
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Pierś z kurczaka gotowana w sosie (**1, 7, 9**), Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** serek homogenizowany ,
- Kolacja:** bułka wyborowa 50g (**1**), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (**7**), polędwica sopocka , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Ogórek świeży - plasterki , Jajko
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	585,50	23,80	16,60	8,90	0,00	88,30	6,30
2	2. śniadanie	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
3	Obiad	637,50	39,10	9,70	3,00	0,00	104,40	12,00
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	596,60	35,00	24,40	11,50	0,00	59,60	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2116,40	108,40	58,70	23,60	0,00	298,60	20,70

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-08-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Pierś z kurczaka gotowana w sosie (**1, 7, 9**), Brokuły gotowane , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** serek homogenizowany ,
- Kolacja:** Twaróg krojony (**7**), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły (**1**), Ogórek świeży - plasterki , polędwica sopocka ,
- 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	562,70	24,90	11,10	4,20	0,00	94,10	6,40
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	769,00	57,50	10,80	3,30	0,00	116,90	12,90
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	612,00	38,40	12,30	4,80	0,00	88,80	5,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2221,60	131,30	42,40	15,60	0,00	323,40	27,10

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-08-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie (1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Brokuły gotowane ,
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** Twaróg krojony (7), chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), polędwica sopocka , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (3), Ogórek świeży -
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną (1, 3),

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	896,10	44,30	28,70	9,20	0,00	120,50	10,80
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	769,00	57,50	10,80	3,30	0,00	116,90	12,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	656,60	49,70	21,80	9,80	0,00	67,70	4,50
6	Posiłek	96,10	5,70	3,70	1,10	0,00	10,80	1,50
7	Cały dzień	2503,80	162,20	67,40	24,80	0,00	328,10	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,*

