

na dzień: 2026-08-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Szynka konserwowa , chleb zwykły (1) , Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7) , sałata , Papryka konserwowa ,
Obiad:	Rosół z makaronem (zupa gotowana) (1, 3, 9) , Befszyk wieprzowy z cebulą (1) , Kompot , Ryż brązowy gotowany , Fasolka szparagowa gotowana ,
Podwieczorek:	Serek waniliowy ,
Kolacja:	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7) , Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , chleb zwykły (1) , Masło roślinne 5 g, Herbata z cukrem , polędwica sopocka
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny (7) ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-08-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , sałata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (**1, 3, 9**), ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (**1, 7**),
- Podwieczorek:** Serek waniliowy ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Pomidor , bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka , Herbata z cukrem ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (**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	358,10	20,30	8,40	4,10	0,00	51,20	1,50
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	710,50	39,50	13,50	3,70	0,00	114,40	12,40
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	427,40	21,80	9,00	4,00	0,00	66,50	3,10
6	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
7	Cały dzień	1875,10	99,20	44,90	14,20	0,00	279,00	18,70

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-08-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa , chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), sałata , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Rosół z makaronem (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Serek waniliowy ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) , Masło roślinne , chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , Polędwica miodowa ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (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	506,90	22,30	12,50	4,80	0,00	78,70	4,80
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	734,70	40,30	12,80	3,50	0,00	120,60	12,10
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	661,10	25,40	17,20	4,50	0,00	105,40	8,10
6	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
7	Cały dzień	2281,80	105,70	56,50	15,10	0,00	351,60	26,70

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-08-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , zupa
płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9), Rosół z makaronem (zupa gotowana)
(1, 3, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Serek waniliowy ,
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor , polędwica drobiowa , masło śmietankowe
(7), bułka bagietka (1), Herbata z cukrem ,
- 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	895,10	44,30	28,70	9,20	0,00	120,10	10,70
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	734,70	40,30	12,80	3,50	0,00	120,60	12,10
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	905,00	46,90	27,50	8,50	0,00	121,80	8,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2848,80	144,90	78,70	25,70	0,00	387,70	31,30

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,*

