

is dla diety: d. o kont zaw kw tŁ
na dzień: 2026-08-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (**7**), Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne ,
połudwica drobiowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) . (**1**), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (**1, 9**),
Kompot , Surówka mizeria z jogurtem (**7**), Ziemniaki gotowane ,

Kolacja: Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami (**1, 3**), Herbata z cukrem , Kasza
kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**),

Posiłek nocny: Serek wiejski , chleb graham 25g (**1, 3**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-08-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne ,
polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (7),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) . (1), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (1, 9),
Kompot , Surówka mizeria z jogurtem (7), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Jabłko ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Makaron
(gotowany) z wędliną i warzywami (1, 3),
- Posiłek nocny:** Serek wiejski , chleb zwykły 35g (1),

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	570,70	24,90	11,30	4,10	0,00	96,10	7,10
2	2. śniadanie	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	765,30	39,30	17,30	4,60	0,00	118,20	11,00
4	Podwieczor	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
5	Kolacja	427,40	20,50	6,50	2,90	0,00	72,60	4,10
6	Posiłek	185,60	2,10	2,20	3,40	0,00	21,70	1,50
7	Cały dzień	2084,90	91,10	39,30	15,90	0,00	335,00	27,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-08-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , Jabłko , Herbata z cukrem , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (7),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) . (1), Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym (1, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka mizeria z jogurtem (7),
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną chleb zw (1),
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , sałata , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), jajko gotowane (3),
- 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	960,00	45,50	27,90	8,60	0,00	138,50	13,90
2	2. śniadanie	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	765,30	39,30	17,30	4,60	0,00	118,20	11,00
4	Podwieczor	110,50	4,10	3,10	0,80	0,00	17,30	1,40
5	Kolacja	1017,90	57,20	36,90	11,50	0,00	119,40	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	3011,70000000	149,80000000	88,40000000	29,60000000	0,00000000	403,60000000	37,20000000

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,*

