

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: Kefir (**7**),

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Twarożek z koperkiem (7), Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane , Rosół z makaronem (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot , Surówka z warzyw mieszanych (3, 9,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (7),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3), Herbata z cukrem , Masło roślinne , pomidor ,
- Posiłek nocny:** Kefir (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	567,30	31,80	11,10	4,30	0,00	88,30	6,20
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	975,10	54,10	32,20	4,80	0,00	122,20	9,80
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	772,40	39,30	32,00	10,30	0,00	84,60	6,00
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	2472,80	134,50	79,70	21,80	0,00	316,60	24,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Twarożek z koperkiem (7), Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (7),
- Obiad:** Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane , Surówka z warzyw mieszanych (3, 9, 10), Rosół z makaronem (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny M (7),
- Kolacja:** pomidor , masło śmietankowe (7), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (3), bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),
- Posiłek nocny:** Kefir (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	930,40	54,90	27,50	8,70	0,00	119,90	8,40
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	975,10	54,10	32,20	4,80	0,00	122,20	9,80
4	Podwieczor	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
5	Kolacja	1153,90	61,90	47,60	14,60	0,00	123,60	8,80
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	3229,40	183,00	113,30	31,70	0,00	382,80	27,10

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,*

