

is dla diety: d. o kont zaw kw tŁ  
na dzień: 2026-09-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), polędwica sopocka , Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata bez cukru , sałata ,

**2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),

**Obiad:** Sałata z pomidorem i olejem , Zupa Krupnik gotowany (**1, 7, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (**1, 3**),

**Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**) , Masło roślinne , Chleb graham (**1, 3**) , Herbata bez cukru , Sok pomidorowy M , Szynka konserwowa ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]



Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca  
na dzień: 2026-09-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, bułka bagietka **(1)**, masło śmietankowe **(7)**, polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Zupa Krupnik gotowany **(1, 9)**, Kompot , Marchewka gotowana **(1)**, Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) **(1, 3)**, Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy ,
- Kolacja:** Jajko gotowane **(3)**, Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, bułka bagietka **(1)**, masło śmietankowe **(7)**, Herbata z cukrem , Szynka konserwowa 20 , pomidor ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy **(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    | 615,70                      | 27,40         | 15,70   | 8,70                             | 0,00               | 92,80             | 2,50  |
| 2  | 2. śniadanie | 116,40                      | 1,20          | 0,40    | 0,10                             | 0,00               | 28,20             | 2,00  |
| 3  | Obiad        | 796,90                      | 31,50         | 22,10   | 5,20                             | 0,00               | 126,00            | 15,20 |
| 4  | Podwieczor   | 82,00                       | 0,20          | 0,20    | 0,00                             | 0,00               | 20,00             | 0,00  |
| 5  | Kolacja      | 676,00                      | 33,10         | 24,90   | 11,50                            | 0,00               | 81,30             | 2,60  |
| 6  | Posiłek      | 60,00                       | 4,30          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 6,20              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 2347,00                     | 97,70         | 65,20   | 26,70                            | 0,00               | 354,50            | 22,40 |

Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-09-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica sopocka , sałata , Banan ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny **(7)**,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) **(1, 3)**, Kompot , Zupa Krupnik gotowany **(1, 7, 9)**, Sałata z pomidorem i olejem , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki , Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb zwykły **(1)**, Sok pomidorowy M , Szynka konserwowa ,
- 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    | 680,50                      | 26,50         | 12,60   | 4,80                             | 0,00               | 119,10            | 7,00  |
| 2  | 2. śniadanie | 72,00                       | 4,30          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 9,20              | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 789,90                      | 30,50         | 19,80   | 4,20                             | 0,00               | 129,30            | 13,10 |
| 4  | Podwieczor   | 82,00                       | 0,20          | 0,20    | 0,00                             | 0,00               | 20,00             | 0,00  |
| 5  | Kolacja      | 552,30                      | 25,60         | 13,30   | 5,00                             | 0,00               | 86,00             | 6,80  |
| 6  | Posiłek      | 97,00                       | 0,00          | 1,70    | 3,30                             | 0,00               | 2,00              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 2273,60                     | 87,20         | 49,50   | 18,50                            | 0,00               | 365,50            | 26,90 |









Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-09-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7),  
polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (1, 3), Zupa Krupnik gotowany (1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Sałata z pomidorem i olejem ,
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),
- Kolacja:** masło śmietankowe (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , Szyńka konserwowa , pomidor , Twarożek z ziołami (7),
- 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    | 916,20                      | 47,30         | 28,80   | 9,10                             | 0,00               | 121,00            | 8,10  |
| 2  | 2. śniadanie | 60,00                       | 4,30          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 6,20              | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 789,90                      | 30,50         | 19,80   | 4,20                             | 0,00               | 129,30            | 13,10 |
| 4  | Podwieczor   | 152,20                      | 8,40          | 7,80    | 2,30                             | 0,00               | 12,90             | 1,70  |
| 5  | Kolacja      | 977,20                      | 57,00         | 29,60   | 9,60                             | 0,00               | 125,00            | 8,50  |
| 6  | Posiłek      | 97,00                       | 0,00          | 1,70    | 3,30                             | 0,00               | 2,00              | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 2992,40                     | 147,50        | 89,60   | 29,70                            | 0,00               | 396,40            | 31,50 |

## **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,*

