

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), szynka drobiowa , Herbata z cukrem , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Kotlet pożarski (smażony) (**1, 3**), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Brokuły gotowane ,
- Podwieczorek:** Jogurt owocowy (**7**),
- Kolacja:** Ogórek świeży w plasterkach , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Szynka konserwowa , bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Herbata z cukrem , Twarożek
- 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	487,40	23,50	14,90	8,10	0,00	66,60	3,20
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	871,60	40,30	26,40	4,10	0,00	124,50	12,20
4	Podwieczor	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
5	Kolacja	589,10	28,60	20,40	8,40	0,00	73,50	2,40
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2166,10	96,90	64,00	21,60	0,00	310,90	21,10

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Szynka drobiowa. , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Kotlet napoleoński (1, 3), Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot , Brokuły gotowane ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Chleb zwykły (1), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Masło roślinne , Ogórek świeży w plasterkach , Twaróg krojony (7),
- 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	576,10	25,90	12,20	4,20	0,00	94,00	6,50
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	823,00	38,40	24,70	3,60	0,00	118,50	12,90
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	611,30	37,30	12,40	4,90	0,00	89,40	5,70
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	2193,40	106,60	53,50	17,20	0,00	316,20	27,30

na dzień: 2026-09-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Szynka drobiowa. , Herbata bez cukru , Ogórek

Obiad: Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) **(1, 3, 9)**, Kotlet napoleoński **(1, 3)**, Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka Colesław **(3, 10)**,

Kolacja: Herbata bez cukru , Szynka konserwowa , Chleb graham (**1, 3**), sałata , Masło roślinne ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), szynka drobiowa , Herbata z cukrem , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Kotlet napoleoński (**1, 3**), Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Brokuły gotowane ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski ,
- Kolacja:** masło śmietankowe (**7**), Szynka konserwowa , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka (**1**), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Twaróg krojony (**7**),
- 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	905,00	46,90	27,50	8,50	0,00	121,80	8,50
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	876,10	39,50	24,80	3,60	0,00	131,00	13,90
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	969,50	58,10	28,80	9,20	0,00	123,40	8,10
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały posiłek	2933,60	149,50	85,20	25,90	0,00	390,50	32,70

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,*

