

na dzień: 2026-09-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (**7**), chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne ,
pomidor , polędwica drobiowa , Herbata , Twarożek z koperkiem (**7**),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kompot , Zupa królewska (**1, 7, 9**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana (**1, 7, 9**),
Kasza gryczana (gotowana) , Fasolka szparagowa gotowana ,

Kolacja: sałata , Chleb graham (**1, 3**), Herbata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**),
Masło roślinne , Szynka konserwowa , Papryka konserwowa ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych (**3, 9, 10**),

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Polędwica drobiowa 40 M , Pomidor , Herbata z cukrem , Twarożek na słodko ,
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa ,
- Obiad:** Kompot , Ziemniaki gotowane , Roladka drobiowa z marchewką gotowana (1, 7, 9), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Fasolka szparagowa gotowana ,
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 (1, 3, 7),
- Posiłek nocny:** Serek waniliowy ,

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	619,80	29,90	19,90	8,00	0,00	82,70	3,80
2	2. śniadanie	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
3	Obiad	634,80	36,00	9,30	3,00	0,00	107,80	11,70
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	602,80	27,20	10,70	4,20	0,00	102,10	5,00
6	Posiłek	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
7	Cały dzień	2220,50	111,30	49,00	16,90	0,00	345,90	23,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-14
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 , twarożek z koperkiem (7),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa ,
- Obiad:** Roladka drobiowa z marchewką gotowana (1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Fasolka szparagowa gotowana ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski ,
- Kolacja:** Herbata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Szynka konserwowa , sałata , chleb zwykły (1), Masło roślinne ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych (3, 9, 10),

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	603,60	31,10	11,50	4,20	0,00	97,60	7,20
2	2. śniadanie	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
3	Obiad	644,70	36,60	9,40	3,00	0,00	109,80	12,40
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	574,30	24,00	12,90	4,90	0,00	92,90	4,60
6	Posiłek	137,80	2,20	9,50	1,10	0,00	13,10	4,20
7	Cały dzień	2188,10	94,80	45,50	16,70	0,00	347,50	30,90

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,*

