

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Szynka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem ,
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Zupa ziemniaczana gotowana krem (**1, 7, 9**), Kompot , Naleśniki z serem-290 g (**1, 3, 7**),
- Podwieczorek:** herbatniki (**1, 7**),
- Kolacja:** bułka bagietka (**1**), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (**7**), Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Ogórek świeży -
- Posiłek nocny:** Sok owocowy ,

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	635,00	26,90	17,10	9,00	0,00	95,50	4,00
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	605,80	21,00	19,00	2,40	0,00	91,00	6,40
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	599,00	36,70	23,20	11,70	0,00	61,40	2,70
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały	2066,6	86,7	61,8	23,4	0,0	298,4	16,2

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor ,
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Ziemniaczana (1, 7, 9), Kompot , Indyk z warzywami (gotowany) (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Masło roślinne , Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Polędwica drobiowa 40 M , Ogórek świeży - plasterki , twarożek z
- 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	534,60	23,60	13,40	4,90	0,00	82,80	5,60
2	2.	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	866,80	43,70	23,60	6,20	0,00	127,00	14,00
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	582,90	27,10	15,60	5,40	0,00	84,80	5,40
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały	2192,30	96,60	55,30	19,90	0,00	322,40	30,10

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Jabłko , Pasta z jajka gotowanego (3),
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Zupa ziemniaczana gotowana krem (1, 7, 9), Indyk z warzywami (gotowany) (1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki , twarożek z koperkiem (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	1063,60	51,10	36,70	11,50	0,00	138,90	13,80
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	881,80	44,80	28,50	4,40	0,00	118,50	13,60
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	950,60	51,20	27,60	8,70	0,00	129,40	11,20
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00

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,*

