

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: jogurt naturalny (7),

[illegible]

na dzień: 2026-09-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Szynka konserwowa , chleb zwykły (1) , Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7) , sałata , Papryka konserwowa ,
Obiad:	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) (1, 7, 9) , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9) , Kompot , Ryż brązowy gotowany , Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (1) ,
Podwieczorek:	Serek waniliowy ,
Kolacja:	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7) , Pomidor , chleb zwykły (1) , Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem , polędwica sopocka , Twaróg krojony (7) ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny (7) ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka (1), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , sałata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9), Barszcz czerwony bez śmietany 300 (1, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Kalafior gotowany ,
- Podwieczorek:** Serek waniliowy ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Pomidor , bułka bagietka (1), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Twaróg krojony (7),
- 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	Wartość netto	Wartość brutto
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]		
1	Śniadanie	358,10	20,30	8,40	4,10	0,00	51,20	1,50	0,10	0,10
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00
3	Obiad	674,00	31,90	14,00	3,90	0,00	111,90	13,40	0,00	0,00
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00
5	Kolacja	466,60	29,70	9,20	4,20	0,00	67,90	3,10	0,10	0,10
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30	0,00	0,00
7	Cały dzień	1786,70	94,80	39,30	13,10	0,00	273,30	18,30	0,21	0,21

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa , chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), sałata , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Barszcz czerwony bez śmietany (zupa gotowana) (1, 7, 9), Kompot , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane , Marchewka z groszkiem 120g.
- Podwieczorek:** Serek waniliowy ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Pomidor , Masło roślinne , chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , Polędwica miodowa , Twaróg krojony (7),
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Wartość netto	Wartość brutto
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]		
1	Śniadanie	506,90	22,30	12,50	4,80	0,00	78,70	4,80	0,00	0,00
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00
3	Obiad	792,30	33,90	12,40	3,50	0,00	145,50	18,00	0,00	0,00
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00
5	Kolacja	631,60	37,20	12,40	4,40	0,00	96,00	6,40	0,00	0,00
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00
7	Cały dzień	2229,70	106,90	45,50	13,80	0,00	363,40	29,20	0,00	0,00

na dzień: 2026-09-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) **(9)**, Szynka konserwowa , chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze **(1, 3, 9)**, Barszcz czerwony bez śmietany (zupa gotowana) **(1, 7, 9)**, Kompot , Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) **(1)**, Ziemniaki

Kolacja: chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne 20g , zupa płynna b/m (gotowana) **(9)**, Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Pomidor , Jajko gotowane **(3)**,

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną **(1, 3)**,

[illegible]

na dzień: 2026-09-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Szynka konserwowa , Chleb graham **(1, 3)**, Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru , sałata

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Barszcz ukraiński (zupa gotowana) **(1, 7, 9)**, Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) **(1)**, Zraz mielony drobiowy w sosie na parze **(1, 3, 9)**, Ryż brązowy gotowany , Kompot ,

Kolacja: Pomidor , Herbata bez cukru , polędwica drobiowa , Chleb graham **(1, 3)**, Masło roślinne

Posiłek nocny: Jogurt naturalny **(7)**,

[illegible]

Łatwostrawna z
odr. tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa)
2026-09-19
Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/m (gotowana) (**9**), bułka bagietka (**1**), Masło roślinne , Szynka konserwowa

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (**1, 3, 9**), Marchewka gotowana , Ziemniaki gotowane , Barszcz czerwony bez śmietany (zupa gotowana) (**1, 7, 9**), Kompot bez

Kolacja: Masło roślinne , Połędwica drobiowa 40 M , bułka bagietka **(1)**, zupa płynna b/m (gotowana) **(9)**, Herbata bez cukru , Jajko gotowane **(3)**,

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną (**1, 3**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-09-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata bez cukru , sałata ,
2. śniadanie: Serek wiejski ,
Obiad: Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (**1**), Barszcz ukraiński (zupa gotowana) (**1, 7, 9**), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (**1, 3, 9**), Ryż brązowy gotowany , Kompot ,
Podwieczorek: Kanapka z wędliną (**1, 3**),
Kolacja: Pomidor , polędwica sopocka , Herbata bez cukru , Masło roślinne , Chleb graham (**1, 3**),
Posiłek nocny: Jogurt naturalny (**7**),

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem , Szyunka konserwowa , zupa
płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9), Barszcz czerwony (zupa gotowana)
(1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) (1),
- Podwieczorek:** Serek waniliowy ,
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor , polędwica drobiowa , masło śmietankowe
(7), bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , Jajko gotowane (3),
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Wartość netto	Wartość brutto
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]		
1	Śniadanie	895,10	44,30	28,70	9,20	0,00	120,10	10,70	0,00	0,00
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
3	Obiad	809,30	33,60	15,70	5,50	0,00	142,20	17,40	0,00	0,00
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00
5	Kolacja	1045,00	59,40	37,20	11,50	0,00	122,40	8,50	0,00	0,00
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00
7	Cały	3063,40	150,70	91,30	30,70	0,00	409,90	36,60	0,00	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,*

