

Jadłospis dla diety: **dziecieca**
na dzień: **2026-09-21**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Polędwica miodowa , ser żółty (**7**), Herbata z cukrem , sałata ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (**7**),
- Obiad:** Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Rolada drobiowa gotowana z sosem (**1, 3**), Zupa jarzynowa (gotowana) . (**1, 7**), Brokuły gotowane ,
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 (**1, 3, 7**),
- 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	715,40	35,90	23,30	13,50	0,00	91,90	2,50
2	2. śniadanie	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	838,20	40,10	10,00	3,10	0,00	155,60	18,40
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	602,80	27,20	10,70	4,20	0,00	102,10	5,00
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Polędwica miodowa , Herbata z cukrem , Twarożek z koperkiem (**7**), sałata ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (**1**), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Zupa jarzynowa (gotowana) . (**1**), Surówka z kapusty pekińskiej ,
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Szynkowa , Ogórek świeży - plasterki ,
- 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
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	624,60	39,20	11,40	4,30	0,00	94,00	5,30
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	785,50	31,80	14,00	2,80	0,00	138,80	12,80
4	Podwieczor	57,10	0,80	0,00	0,00	0,00	13,50	0,40
5	Kolacja	505,30	25,00	11,50	4,20	0,00	78,00	4,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Polędwica miodowa , Herbata z cukrem , sałata , twarożek z koperkiem (**7**),
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy (**7**),
- Obiad:** Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana (**1**), Kisiel z cukrem , Ziemniaki gotowane , Zupa jarzynowa (gotowana) . (**1**), Surówka z kapusty pekińskiej ,
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),
- Kolacja:** Herbata z cukrem , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Szynkowa , Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki ,
- 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
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	881,00	50,80	24,20	4,60	0,00	120,20	10,60
2	2. śniadanie	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
3	Obiad	785,50	31,80	14,00	2,80	0,00	138,80	12,80
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	851,90	45,00	24,00	4,50	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	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,*

