

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) **(7)**, chleb graham **(1, 3)**, Masło roślinne , Herbata , polędwica sopocka , Ogórek kiszony , sałata ,

2. śniadanie: Kefir **(7)**,

Obiad: Zupa meksykańska **(1, 7, 9)**, Frykadelka drobiowa w s. słodko-kwasnym **(1, 9)**, Kompot , Ziemniaki gotowane , Sałatka z pomidora i sałaty ,

Kolacja: Chleb graham **(1, 3)**, Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) **(7)**, Ogórek świeży w plasterkach , Warzywa

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

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Frykadelki w sosie 130 (1, 3, 9, 10), Kompot , Zupa brokułowa bez śmietany gotowana krem (1, 9), Buraczki gotowane (1, 7), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** Parówki na gotowane gorąco z ketchupem (1), Herbata z cukrem , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (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
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	417,60	22,70	7,80	3,90	0,00	64,80	1,10
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	946,10	42,50	24,10	3,60	0,00	147,50	15,60
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	627,90	19,50	32,20	14,20	0,00	66,10	2,20
6	Posiłek	61,00	3,70	1,50	0,90	0,00	8,20	0,30
7	Cały dzień	2274,50	92,20	68,80	22,70	0,00	331,60	21,30

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Zupa brokułowa bez śmietany gotowana krem (**1, 9**), Frykadelki w sosie 130 (**1, 3, 9, 10**), Kompot , Sałatka z pomidora i sałaty , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** Warzywa cukrzykowe kolacja (gotowane) , chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Herbata , polędwica drobiowa , pomidor ,
- 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	518,10	23,80	11,70	4,50	0,00	81,40	3,70
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	838,70	38,60	26,30	3,10	0,00	118,20	12,40
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	679,50	26,80	16,20	4,40	0,00	110,30	7,10
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2298,30	100,40	61,20	14,50	0,00	348,70	25,30

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), masło śmietankowe (**7**), polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Zupa brokułowa (gotowana) krem (**1, 7, 9**), Frykadelka drobiowa w s. słodko-kwasnym (**1, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Sałatka z pomidora i sałaty ,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), Herbata , masło śmietankowe (**7**), polędwica drobiowa , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor ,
- 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	898,60	45,50	28,60	9,10	0,00	120,10	10,70
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	860,10	43,90	26,50	5,10	0,00	118,20	13,10
4	Podwieczor	140,00	3,50	3,00	0,10	0,00	25,00	2,10
5	Kolacja	944,90	44,90	27,30	8,50	0,00	135,30	10,90
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2965,50	145,50	89,40	25,30	0,00	412,50	36,80

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,*

