

is dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-09-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (**7**), Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata z cukrem , pomidor , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem (**3**),

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Ryba gotowana z warzywami -130 g (**1, 4, 9**), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka wielowarzywna (**9**),

Kolacja: Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką **(7)**, Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, Masło roślinne , Chleb graham **(1, 3)**, Herbata z cukrem , Papryka ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne ,
Herbata z cukrem , Pasta z jajka gotowanego (3), pomidor ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Ryba gotowana z warzywami -130 g (1, 4, 9), Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami
(zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot , Surówka wielowarzynna (9),
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** Twarożek z koperkiem (7), Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły
(1), Herbata z cukrem , Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

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	620,50	26,10	20,60	7,00	0,00	85,80	6,40
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	752,60	36,30	15,50	2,70	0,00	125,10	16,30
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	568,80	32,30	12,00	4,40	0,00	85,80	5,60
6	Posiłek	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
7	Cały dzień	2124,90	99,70	52,20	18,70	0,00	311,00	30,40

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,*

