

na dzień: 2026-10-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ogórek kiszony , ser żółty (7), Szynka konserwowa ,
Obiad:	Zupa szczawiowa gotowana (1, 3, 7, 9), Indyk z warzywami (gotowany) (1, 7, 9), Kompot , Kasza gryczana (gotowana) ,
Podwieczorek:	Kefir (7),
Kolacja:	polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (1, 3, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , pomidor ,
Posiłek nocny:	Salatka warzywna z jajkiem (3),

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne ,
Herbata z cukrem , pomidor , Szynka konserwowa ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Indyk z warzywami (gotowany) (**1, 7, 9**), Kasza jęczmienna gotowana na sypko (**1**), Zupa
ryżowa z zieleciną (zupa gotowana) (**9**), Kompot ,
- Podwieczorek:** Kefir (**7**),
- Kolacja:** polędwica drobiowa , Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), Herbata z cukrem
, Masło roślinne , chleb zwykły (**1**), Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Sałatka warzywna z jajkiem (**3**),

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	512,10	22,50	11,80	4,60	0,00	81,20	4,50
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	859,70	41,50	29,30	4,40	0,00	113,30	11,90
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	498,80	23,50	10,60	3,90	0,00	79,60	4,00
6	Posiłek	223,00	11,60	12,90	3,00	0,00	16,70	2,80
7	Cały dzień	2179,60	104,00	67,00	17,30	0,00	303,10	25,40

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-05
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 , Jabłko , pomidor , Jajko gotowane (**3**),
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Indyk z warzywami (gotowany) (**1, 7, 9**), Kasza jęczmienna gotowana na sypko (**1**), Zupa ryżowa z zieleciną (zupa gotowana) (**9**), Kompot ,
- Podwieczorek:** Kefir (**7**),
- Kolacja:** masło śmietankowe (**7**), polędwica drobiowa , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 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	1071,00	53,70	36,10	11,40	0,00	139,40	13,90
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	1050,20	41,80	48,70	5,50	0,00	117,00	12,20
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	879,70	44,70	27,20	8,50	0,00	119,20	10,50
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	3183,90	145,20	116,20	30,00	0,00	390,00	38,80

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,*

