

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Chleb graham (1, 3), Masło roślinne , połudwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
2. śniadanie:	Serek wiejski ,
Obiad:	Zupa ogórkowa gotowana (1, 7, 9), Leczo warzywne (1), Kompot bez cukru , Kasza gryczana (gotowana)
Kolacja:	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata z cukrem , Makaron razowy (gotowany) z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g (1, 3, 9),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny M (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), bułka bagietka (**1**), masło śmietankowe (**7**), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem , jabłko 100g. ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana (**1, 9**), Udko kurczak w sosie pomidorowym 140g (**1, 7**), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana (**1**), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , pomidor , masło śmietankowe (**7**), bułka bagietka (**1**),
- Posiłek nocny:** Soczek marchewkowy ,

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	453,10	20,80	14,40	8,10	0,00	61,70	3,10
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	829,30	39,30	24,60	6,80	0,00	119,40	13,30
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	582,00	26,20	14,20	8,00	0,00	88,50	3,60
6	Posiłek	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , sałata , jabłko 100g. ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana **(1, 9)**, Udko kurczak w sosie pomidorowym 140g **(1, 7)**, Kompot , Surówka z march. i jabłka **(3)**, Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 250 M **(1, 3, 9)**, Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) **(7)**,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny M **(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	500,90	23,80	11,60	4,20	0,00	78,30	5,80
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	825,80	37,10	25,80	6,60	0,00	118,40	13,40
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	602,90	24,90	12,10	3,20	0,00	100,50	5,40
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

Jadłospis dla diety: **bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-10-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso **(1, 3, 9)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane **(3)**,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Udko kurczak w sosie pomidorowym 140g **(1, 7)**, Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa grysikowa gotowana **(1, 9)**, Surówka z march. i jabłka **(3)**,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , zupa płynna b/ml + mięso **(1, 3, 9)**, chleb zwykły **(1)**, pomidor , Masło roślinne , Szynka konserwowa ,
- 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	989,90	57,10	33,70	7,40	0,00	119,70	10,50
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	878,80	38,20	25,80	6,60	0,00	130,90	14,40
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	868,20	44,30	25,50	5,20	0,00	120,80	10,90
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,

