

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, bułka bagietka **(1)**, masło śmietankowe **(7)**, polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , sałata ,
- 2. śniadanie:** Biskopity 40g **(1, 3)**,
- Obiad:** ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) **(1, 3, 9)**, Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Udko z kurczaka duszone **(1, 7)**, Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Soczek marchewkowy ,
- Kolacja:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, bułka bagietka **(1)**, masło śmietankowe **(7)**, Herbata z cukrem , Szynka konserwowa ,
- 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	597,40	26,80	14,30	8,00	0,00	91,90	2,50
2	2. śniadanie	154,00	3,20	1,60	0,00	0,00	31,20	0,00
3	Obiad	750,80	51,00	28,80	8,50	0,00	76,80	8,30
4	Podwieczor	148,50	2,00	0,30	0,00	0,00	33,00	0,00
5	Kolacja	561,90	25,90	16,30	9,00	0,00	79,00	2,00
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	2272,60	113,10	63,40	26,70	0,00	318,00	12,80

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) **(1, 3, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne ,
Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , sałata ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Udko z kurczaka duszone **(1, 7)**, Kompot , Rosół z makaronem (zupa gotowana) **(1, 3, 9)**,
Fasolka szparagowa gotowana **(1)**, Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny **(7)**,
- Kolacja:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb
zwykły **(1)**, Szynka konserwowa ,
- 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	547,60	24,70	10,80	4,00	0,00	90,40	4,90
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	914,00	54,90	30,90	9,10	0,00	109,80	10,60
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	512,00	23,80	12,90	4,90	0,00	77,50	4,40
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2178,60	109,30	58,70	22,60	0,00	296,50	22,20

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

Śniadanie: Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata bez cukru , sałata ,
2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,
Obiad: Udko z kurczaka pieczone , Rosół z makaronem (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Ziemniaki gotowane , Kompot , Surówka Colesław (**3, 10**),
Podwieczorek: Jogurt naturalny (**7**),
Kolacja: Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata bez cukru , Szynka konserwowa , Ogórek kiszony ,
Posiłek nocny: Serek wiejski ,

[illegible]

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , sałata ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Udko z kurczaka duszone (1, 7), Rosół z makaronem (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot jabłkowy-250 ml , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana (1),
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),
- Kolacja:** Masło roślinne , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Twarożek z cukrem 50 M (7), Ogórek
- 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	848,10	44,60	24,00	4,40	0,00	118,70	10,50
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	924,00	55,00	30,90	9,10	0,00	112,20	11,00
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	1007,50	62,10	30,00	6,80	0,00	127,60	10,80
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	3100,80	174,40	96,40	27,10	0,00	382,60	34,10

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,*

