

Zatwierdzam

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), Szynkowa , Chleb graham (1, 3), Masło roślinne , Herbata bez cukru , pomidor , Twarożek z ziołami (7),

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Ziemniaki gotowane , Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (1, 3), Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (1, 7, 9), Kompot , Surówka z pomidora z

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata z cukrem , Chleb graham (1, 3), Masło roślinne , polędwica sopocka , sałata ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (7),

[illegible]

Zatwierdzam

Śniadanie: Ryż na mleku (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne , Szynkowa , Herbata z cukrem , pomidor , ser żółty (**7**),

Obiad: Zupa koperkowa (gotowana) (**1, 7, 9**), Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (**1, 3**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora z olejem ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Herbata z cukrem , chleb zwykły (**1**), Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Masło roślinne , polędwica sopocka , sałata ,

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

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Szynkowa , Herbata z cukrem , pomidor , Ser żółty (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (1, 3), Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Marchewka gotowana ,
- Podwieczorek:** herbatniki (1, 7),
- Kolacja:** sałata , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), polędwica sopocka , bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy ,

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	539,60	30,70	20,10	11,90	0,00	60,20	2,00
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	742,80	29,30	21,70	6,30	0,00	116,20	16,30
4	Podwieczor	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
5	Kolacja	454,90	22,50	14,70	8,50	0,00	58,50	2,30
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	1964,10	84,60	59,00	26,90	0,00	285,40	23,80

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Szynkowa , pomidor , Twarożek z ziolami (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (1, 3), Ziemniaki gotowane , Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. (1, 7, 9), Kompot , Surówka z pomidora z
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Chleb zwykły (1), polędwica sopocka , Herbata z cukrem , Masło roślinne , sałata ,
- 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	590,10	34,90	11,20	4,30	0,00	90,30	5,30
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	840,70	31,40	20,70	3,80	0,00	138,80	12,70
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	541,50	24,50	12,00	4,60	0,00	85,90	5,60
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2155,30	97,30	46,90	14,00	0,00	350,00	28,70

Zatwierdzam

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Szynkowa , Herbata z cukrem , pomidor , Twarożek z ziołami (7),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) (1, 3), Ziemniaki gotowane , Surówka z pomidora z olejem , Zupa koperkowa (gotowana) (1, 7, 9), Kompot ,
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** Masło roślinne , polędwica sopocka , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , sałata ,
- 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	945,80	61,80	24,80	4,90	0,00	124,20	10,90
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	769,50	29,30	24,00	5,80	0,00	115,00	11,20
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	864,60	45,20	25,30	5,10	0,00	119,10	10,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2798,80	144,00	79,80	21,50	0,00	374,20	32,60

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,*

