

na dzień: 2026-10-14
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 , Jajko gotowane (3),
2. śniadanie:	Serek wiejski ,
Obiad:	Zupa szczawiowa gotowana (1, 3, 7, 9), Roladka drobiowa z marchewką gotowana (1, 7, 9), Kompot bez cukru , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana ,
Kolacja:	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata z cukrem , Ryż brązowy z
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny M (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-14
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 , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana (**1, 9**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana (**1, 7, 9**),
Kompot , Fasolka szparagowa gotowana (**1**), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Herbata z cukrem , bułka bagietka
(**1**), polędwica drobiowa , masło śmietankowe (**7**), pomidor ,
- 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	407,40	20,60	14,00	8,10	0,00	50,50	1,30
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	661,20	32,60	11,90	3,70	0,00	112,70	13,10
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: 2026-10-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana (1, 9), Roladka drobiowa z marchewką gotowana (1, 7, 9), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M (9),
- 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	480,80	24,60	9,00	3,50	0,00	77,80	4,60
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	667,00	33,10	9,30	3,00	0,00	119,80	13,70
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	697,30	39,40	19,90	6,60	0,00	92,40	6,40
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-14
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:** Roladka drobiowa z marchewką gotowana (**1, 7, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Zupa grysikowa gotowana (**1, 9**), Fasolka szparagowa gotowana ,
- Podwieczorek:** kisiel z jagodami ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ryż ugotowany z warzywami i jogurtem naturalnym M (**2**),
- 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	989,90	57,10	33,70	7,40	0,00	119,70	10,50
2	2.	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	667,00	33,10	9,30	3,00	0,00	119,80	13,70
4	Podwieczor	124,30	0,20	0,10	0,00	0,00	31,00	0,70
5	Kolacja	1020,40	60,10	33,20	7,10	0,00	125,60	11,30
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały	2958,60	154,80	80,00	22,00	0,00	404,30	36,10

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,*

