

is dla diety: d. o kont zaw kw tŁ
na dzień: 2026-10-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Papryka , Szyunka konserwowa ,

2. śniadanie: Jabłko ,

Obiad: Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) **(1, 7, 9)**, Sztuka mięsa duszona w sosie własnym **(1)**, Kompot , Ryż brązowy gotowany , Surówka wiosenna z jogurtem **(7, 10)**,

Kolacja: Chleb graham (**1**, **3**), Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (**7**), Masło roślinne , Pasztet drobiowy (**1**), Ogórek kiszony ,

Posiłek nocny: Serek wiejski ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Szynka konserwowa , Pomidor , Herbata z cukrem , Jabłko ,
- 2. śniadanie:** herbatniki (1, 7),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) (1, 7, 9), Kompot , Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony (1, 3), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane (1, 7),
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** bułka bagietka (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7),
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

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	507,90	22,80	16,30	8,90	0,00	69,90	4,60
2	2. śniadanie	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
3	Obiad	841,90	43,70	22,50	5,00	0,00	122,90	13,10
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	435,90	21,70	13,30	7,80	0,00	57,60	2,10
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2024,90	98,20	56,70	23,50	0,00	290,00	20,00

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zacierka na mleku (zupa gotowana) **(1, 7)**, chleb zwykły **(1)**, Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Pomidor , Jabłko ,
- 2. śniadanie:** herbatniki **(1, 7)**,
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) **(1, 7, 9)**, Kompot , Sztuka mięsa duszona w sosie własnym **(1)**, Ziemniaki gotowane , Surówka wiosenna z jogurtem **(7, 10)**,
- Podwieczorek:** Serniczek **(7)**,
- Kolacja:** Masło roślinne , Herbata z cukrem , Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) **(7)**, chleb zwykły **(1)**, polędwica drobiowa , Ogórek świeży - plasterki , Fasolka szparagowa
- 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	572,10	24,80	11,10	4,30	0,00	97,30	7,90
2	2. śniadanie	69,80	1,30	1,80	0,20	0,00	12,30	0,20
3	Obiad	924,10	41,70	30,00	6,70	0,00	129,10	14,10
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	559,80	25,80	13,20	4,60	0,00	87,50	7,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2310,20	102,10	60,40	20,80	0,00	335,50	29,80

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-17
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 , Pomidor , Jabłko , Twaróg krojony (7),
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) (1, 7, 9), Sztuka mięsa duszona w sosie własnym (1), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka wiosenna z jogurtem (7, 10),
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), Pasztet drobiowy (1), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), 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	1027,90	56,80	29,30	9,30	0,00	141,00	13,80
2	2. śniadanie	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
3	Obiad	924,10	41,70	30,00	6,70	0,00	129,10	14,10
4	Podwieczor	87,40	8,50	2,70	1,60	0,00	7,30	0,00
5	Kolacja	1020,30	44,30	41,30	11,90	0,00	123,10	10,70
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	3216,70	155,60	107,00	34,10	0,00	408,60	38,60

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,*

