

na dzień: 2026-10-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	polędwica drobiowa , Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (1, 3, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
Obiad:	Żurek (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym (1, 3, 7), Kompot , Sałatka wiosenna z olejem , Ziemniaki gotowane ,
Podwieczorek:	Kefir (7),
Kolacja:	Rzodkiewka M , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Herbata , polędwica sopocka , sałata , chleb zwykły (1), Masło roślinne ,
Posiłek nocny:	Sok pomidorowy M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-20
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 , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (**9**), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (**1, 3, 7**), Kompot , Marchewka gotowana (**1**), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Pomidor , masło śmietankowe 17g , bułka bagietka (**1**), Herbata z cukrem ,
- 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	462,70	22,70	13,60	7,90	0,00	63,50	1,60
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	891,70	30,70	32,80	4,50	0,00	125,40	13,20
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	403,00	20,60	7,50	3,80	0,00	64,50	1,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2079,90	75,50	54,40	16,30	0,00	332,50	19,10

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem (gotowana) (**1, 3, 7**), chleb zwykły (**1**), Masło roślinne ,
polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Banan ,
- Obiad:** Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (**9**), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (**1, 3, 7**), Kompot , Sałatka wiosenna z olejem , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem ,
- Kolacja:** Herbata , polędwica sopocka , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), sałata ,
chleb zwykły (**1**), Masło roślinne ,
- 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	549,40	24,70	10,80	4,00	0,00	90,80	4,90
2	2. śniadanie	116,40	1,20	0,40	0,10	0,00	28,20	2,00
3	Obiad	875,60	29,30	37,50	3,70	0,00	109,90	8,70
4	Podwieczor	124,10	0,10	0,10	0,00	0,00	30,90	0,40
5	Kolacja	619,00	24,60	11,90	4,50	0,00	105,80	4,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2366,40	80,10	60,90	12,40	0,00	385,60	20,90

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) (9), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (1, 3, 7), Kompot , Ziemniaki gotowane , Sałatka wiosenna z olejem ,
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** chleb zwykły (1), Herbata , masło śmietankowe (7), polędwica sopocka , pomidor , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),
- 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	879,70	44,70	27,20	8,50	0,00	119,20	10,50
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	928,70	30,40	37,50	3,70	0,00	122,40	9,70
4	Podwieczor	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
5	Kolacja	961,40	45,50	28,60	9,10	0,00	135,80	10,90
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2973,70	128,50	97,60	23,70	0,00	411,20	31,10

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,

