

na dzień: 2026-10-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

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

2. śniadanie: Serek wiejski ,

Obiad: Fasolka szparagowa gotowana (**1**), Ziemniaki gotowane , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (**1, 3, 9**), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (**1, 7**), Chleb graham (**1, 3**), pomidor , Masło roślinne , Herbata z cukrem , poledwica sopocka ,

Posiłek nocny: jogurt naturalny (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-10-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** bułka bagietka (1), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , sałata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Brokuły gotowane ,
- Podwieczorek:** Serek waniliowy ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Pomidor , bułka bagietka (1), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka , Herbata z cukrem ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),

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	358,10	20,30	8,40	4,10	0,00	51,20	1,50
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	666,40	35,40	9,70	2,60	0,00	115,90	13,00
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	427,40	21,80	9,00	4,00	0,00	66,50	3,10
6	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
7	Cały dzień	1831,00	95,10	41,10	13,10	0,00	280,60	19,30

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szynka konserwowa , chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (1, 7), sałata , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana ,
- Podwieczorek:** Serek waniliowy ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), Pomidor , Masło roślinne , chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , Polędwica miodowa ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),

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	506,90	22,30	12,50	4,80	0,00	78,70	4,80
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	720,90	35,70	9,50	2,60	0,00	130,30	13,70
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	563,00	23,40	12,10	4,20	0,00	93,60	6,40
6	Posiłek	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
7	Cały dzień	2169,90	99,00	48,10	13,90	0,00	349,40	26,60

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły (1), masło śmietankowe (7), Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , zupa
płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki , sałata ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana)
(1, 3, 9), Kompot , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana (1),
- Podwieczorek:** Serek waniliowy ,
- Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor , polędwica drobiowa , masło śmietankowe
(7), bułka bagietka (1), Herbata z cukrem ,
- 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	895,10	44,30	28,70	9,20	0,00	120,10	10,70
2	2. śniadanie	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
3	Obiad	715,20	35,20	12,10	3,30	0,00	123,20	13,20
4	Podwieczor	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
5	Kolacja	905,00	46,90	27,50	8,50	0,00	121,80	8,50
6	Posiłek	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
7	Cały dzień	2829,20	139,80	78,00	25,50	0,00	390,30	32,40

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,*

