

na dzień: 2026-06-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Papryka 50g. ,

Obiad: Zupa szczawiowa gotowana 400 M (**1, 3, 7, 9**), Spaghetti razowe (**1, 3**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa 150 M ,

Kolacja: Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**), Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , chleb zwykły 100g (**1**),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-06-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany 140g ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Kolacja:** Szynkowa 40 , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (1, 7), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 10g (7), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt 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	427,80	19,60	13,10	7,80	0,00	58,90	1,50
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	708,90	18,70	15,80	3,10	0,00	128,80	11,30
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	453,50	20,50	13,20	7,80	0,00	64,30	1,90
6	Posiłek	60,00	4,30	2,00	1,20	0,00	6,20	0,00
7	Cały dzień	1925,90	72,90	50,60	20,00	0,00	304,30	17,20

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-06-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (zupa gotowana) (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g ,
polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (**1, 9**), Spaghetti drobiowe (**1, 3**), Kompot 250 M ,
Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Podwieczorek:** Sałatka owocowa 150 M ,
- Kolacja:** Herbata 250ml , Szynkowa 50 , Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 g M (**1, 7**),
pomidor 50g , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

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	523,60	23,60	10,50	3,90	0,00	86,30	4,80
2	2. śniadanie	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
3	Obiad	711,10	17,40	18,40	2,80	0,00	125,10	12,00
4	Podwieczor	130,70	0,80	0,50	0,10	0,00	32,00	2,50
5	Kolacja	611,50	24,70	10,70	3,90	0,00	107,10	5,30
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2110,00	68,10	42,10	14,10	0,00	360,10	26,80

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-06-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g
- 2. śniadanie:** serek homogenizowany 140g ,
- Obiad:** Zupa grysikowa gotowana 400ml. (**1, 9**), Spaghetti drobiowe (**1, 3**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (**1**), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe 10g (**7**), Szynkowa 50 , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

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	899,70	46,70	27,40	8,50	0,00	120,60	8,10
2	2. śniadanie	145,00	9,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00
3	Obiad	711,10	17,40	18,40	2,80	0,00	125,10	12,00
4	Podwieczor	152,20	8,40	7,80	2,30	0,00	12,90	1,70
5	Kolacja	945,00	47,60	27,60	8,50	0,00	130,60	9,10
6	Posiłek	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
7	Cały dzień	2949,90	129,10	88,90	25,40	0,00	405,20	30,90

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,*

