



na dzień: 2026-07-17  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

|                       |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>     | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) ( <b>7</b> ), chleb zwykły ( <b>1</b> ), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem ( <b>3</b> ), Pomidor , |
| <b>Obiad:</b>         | Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) ( <b>1, 3, 9</b> ), Kompot , Ryba panierowana smażona ( <b>1, 3</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka wielowarzywna ( <b>9</b> ),                           |
| <b>Podwieczorek:</b>  | Kefir ( <b>7</b> ),                                                                                                                                                                            |
| <b>Kolacja:</b>       | Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką ( <b>7</b> ), chleb zwykły ( <b>1</b> ), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) ( <b>1, 7</b> ), Papryka ,               |
| <b>Posiłek nocny:</b> | Jogurt naturalny ( <b>7</b> ),                                                                                                                                                                 |

[illegible]



Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-07-17  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pasta z jajka gotowanego (3), pomidor ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski ,
- Obiad:** Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (1, 3, 4, 9), Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (1, 3, 9), Kompot , Surówka wielowarzynna (9),
- Podwieczorek:** Kefir (7),
- Kolacja:** Twarożek z koperkiem (7), Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , Masło roślinne , Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy ,

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    | 620,50                      | 26,10         | 20,60   | 7,00                             | 0,00               | 85,80             | 6,40  |
| 2  | 2. śniadanie | 97,00                       | 0,00          | 1,70    | 3,30                             | 0,00               | 2,00              | 0,00  |
| 3  | Obiad        | 803,70                      | 33,60         | 15,50   | 2,60                             | 0,00               | 140,60            | 16,20 |
| 4  | Podwieczor   | 50,00                       | 3,40          | 2,00    | 1,20                             | 0,00               | 4,70              | 0,00  |
| 5  | Kolacja      | 568,80                      | 32,30         | 12,00   | 4,40                             | 0,00               | 85,80             | 5,60  |
| 6  | Posiłek      | 82,00                       | 0,20          | 0,20    | 0,00                             | 0,00               | 20,00             | 0,00  |
| 7  | Cały dzień   | 2222,00                     | 95,50         | 52,00   | 18,60                            | 0,00               | 339,00            | 28,10 |







na dzień: 2026-07-17  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

**Śniadanie:** Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , pomidor , Pasta z jaj gotowanych z papr. i  
**2. śniadanie:** Serek wiejski ,  
**Obiad:** Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (**1, 3, 9**), Surówka  
wielowarzywna (**9**), Kompot , Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim (**1, 3, 4, 9**),  
**Podwieczorek:** Kefir (**7**),  
**Kolacja:** Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (**7**), Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata bez  
**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (**7**),

[illegible]



## **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,*

