

na dzień: 2026-10-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) (**7**), Chleb graham (**1, 3**), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , Pasta z jaj gotowanych z papr. i

2. śniadanie: Jogurt naturalny (**7**),

Obiad: Zupa jarzynowa (gotowana) (**1, 7, 9**), Klops z ryby gotowany w sosie (**1, 3, 4**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty kiszzonej ,

Kolacja: Chleb graham (**1, 3**), Twarożek ze szczypiorkiem (**7**), Herbata z cukrem , Masło roślinne 20g, Ryż na mleku (zupa gotowana) (**7**), pomidor ,

Posiłek nocny: Kefir (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-09
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 z natką i koper (3), Ogórek świeży -
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (7),
- Obiad:** Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) (1, 7, 9), Klops z ryby gotowany w sosie (1, 3, 4), Kompot , Ziemniaki gotowane , Bukiet warzyw gotowanych (1),
- Podwieczorek:** Sok owocowy ,
- Kolacja:** Ryż na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata z cukrem , Masło roślinne , chleb zwykły (1), pomidor , Twarożek z koperkiem (7),
- Posiłek nocny:** Kefir (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	816,20	39,70	31,30	10,20	0,00	97,20	7,00
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	787,60	45,60	8,90	2,40	0,00	139,40	16,10
4	Podwieczor	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
5	Kolacja	579,50	32,10	10,60	4,20	0,00	91,70	5,60
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	2387,30	125,40	55,00	19,20	0,00	362,20	28,80

Jadłospis dla diety: **bogatobiałkowa**
na dzień: **2026-10-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły (**1**), masło śmietankowe (**7**), Pasta z jajka gotowanego z natką i koper (**3**), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny (**7**),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) (**1, 7, 9**), Klops z ryby gotowany w sosie (**1, 3, 4**), Kompot , Bukiet warzyw gotowanych (**1**), Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), Herbata z cukrem , masło śmietankowe (**7**), Twarożek z koperkiem (**7**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor ,
- Posiłek nocny:** Kefir (**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	1128,60	59,70	47,30	14,60	0,00	121,10	10,80
2	2. śniadanie	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
3	Obiad	840,90	44,00	15,50	4,80	0,00	138,80	15,10
4	Podwieczor	36,00	1,60	0,40	0,10	0,00	7,60	2,20
5	Kolacja	935,60	53,20	27,40	8,80	0,00	124,60	11,30
6	Posiłek	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
7	Cały dzień	3063,10	166,10	94,60	30,60	0,00	406,00	39,40

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,*

