

na dzień: 2026-10-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (7) , Chleb graham (1, 3) , Masło roślinne , Herbata , polędwica drobiowa , sałata , Papryka ,
2. śniadanie:	Kefir (7) ,
Obiad:	Zupa krem z groszku zielonego (7, 9) , Klops pieczony w sosie (1, 3, 7) , Kompot , Kasza gryczana (gotowana) , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (7, 9) ,
Kolacja:	Chleb graham (1, 3) , Masło roślinne , szynka drobiowa , Herbata , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (7) , Ogórek świeży - plasterki ,
Posiłek nocny:	Salatka jarzynowa dietetyczna (7, 9) ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-10-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , polędwica drobiowa , Herbata z cukrem , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy ,
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) . (1), Klops drobiowy na parze w sosie (1, 9), Kasza jęczmienna (gotowana) (1), Kompot , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (7, 9),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny (7),
- Kolacja:** szynka drobiowa , chleb zwykły (1), Masło roślinne , Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) (7), Herbata , Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa dietetyczna (7, 9),

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	555,10	24,40	10,70	3,90	0,00	92,90	4,80
2	2. śniadanie	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
3	Obiad	871,50	40,50	23,10	4,50	0,00	131,70	14,00
4	Podwieczor	72,00	4,30	2,00	1,20	0,00	9,20	0,00
5	Kolacja	619,10	25,40	11,20	4,10	0,00	106,90	5,30
6	Posiłek	140,50	6,70	2,50	1,30	0,00	25,50	5,70
7	Cały dzień	2340,20	101,60	49,60	14,90	0,00	386,30	29,80

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-10-28
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 , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Kefir (**7**),
- Obiad:** Zupa jarzynowa (gotowana) (**1, 7, 9**), Klops drobiowy na parze w sosie (**1, 9**), Kompot , Ziemniaki gotowane , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (**7, 9**),
- Podwieczorek:** Serek wiejski ,
- Kolacja:** chleb zwykły (**1**), Herbata , masło śmietankowe (**7**), szynka drobiowa , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki , Jajko gotowane (**3**),
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa dietetyczna (**7, 9**),

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	885,00	44,90	27,30	8,50	0,00	120,40	10,90
2	2. śniadanie	50,00	3,40	2,00	1,20	0,00	4,70	0,00
3	Obiad	850,80	43,00	14,30	4,80	0,00	146,40	17,90
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	1079,50	57,20	36,90	11,50	0,00	134,80	10,50
6	Posiłek	140,50	6,70	2,50	1,30	0,00	25,50	5,70
7	Cały posiłek	3102,80	155,30	84,70	30,50	0,00	433,70	45,00

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,*

