

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Żurek (1, 7, 9), Udko pieczone 100g M , Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Salatką wiosenna dieta 80

Kolacja: Rzodkiewka M, pomidor 50g, Herbata 250ml, polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku 200 g M (**1, 7**), Masło roślinne 10g, Chleb graham 100g (**1, 3**), sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Obiad: Żurek (**1, 7, 9**), Udko pieczone 100g M , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna dieta 80 M , Ziemniaki gotowane 150 M ,

Podwieczorek: Kefir 250g (**7**),

Kolacja: Rzodkiewka M , Kasza manna na mleku 200 g M (**1, 7**), Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Ryżowa z zieleniną 400g **(9)**, Udko gotowane 70g M , Kompot 250 M , Marchewka gotowana 150g **(1)**, Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Polędwica sopocka 40 g M , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 17g ,
bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Ryżowa z zieleniną 400g (**9**), Udko gotowane w sosie jogurtowym 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Sałatka wiosenna dieta 80 M, Ziemniaki gotowane 150g,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), sałata 10g. , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 20g, polędwica drobiowa 50g, Herbata z cukrem 250ml M, zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Obiad: Ryżowa z zieleciną 400g (**9**), Udko gotowane w rosole 100g, Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka wiosenna dieta 80 M ,

Kolacja: Herbata 250ml, chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g, sałata 10g. , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Żurek (1, 7, 9), Udko pieczone 100g M, Ziemniaki gotowane 150g, Kompot 250 M, Sałatka wiosenna dieta 80

Kolacja: Rzodkiewka M , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Ryżowa z zieleniną 400g **(9)**, Udko gotowane w rosole 100g , Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 150g **(1)**,

Kolacja: polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, zupa płynna b/ml 250 M **(9)**,

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 120g M **(1, 3)**,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Żurek (1, 7, 9), Udko pieczone 100g M , Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna dieta 80

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Rzodkiewka M , Masło roślinne 20g , polędwica sopočka 50g. , sałata 10g. , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

[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,

