

na dzień: 2026-03-25  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

**2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,

**Obiad:** Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. (1, 9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M, Ryż brązowy gotowany 200 M,

**Kolacja:** Chleb graham 75g (**1, 3**), Kawa zbożowa 250 M, Kasza kukurydziana na mleku 200g M (**7**), Masło roślinne 10g, szynkowa 60, Ogórek świeży - plasterki 30g M,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety:** ogólna  
**na dzień:** 2026-03-25  
**dla kuchni:** Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

|                       |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>     | Platki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7), Jabłko 150g. , |
| <b>Obiad:</b>         | Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Ryż brązowy gotowany 200 M , Kompot 250 M , Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. (1, 9),                                                                      |
| <b>Podwieczorek:</b>  | Sok pomidorowy M ,                                                                                                                                                                             |
| <b>Kolacja:</b>       | Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 80g (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynkowa 60 , Kawa zbożowa 250 M ,                                        |
| <b>Posiłek nocny:</b> | Serek wiejski 200 M ,                                                                                                                                                                          |

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety: dziecięca**  
**na dzień: 2026-03-25**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica sopocka 40 g M, sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M, Twaróg krojony 30g M (7), Dżem 25g ,

**2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,

**Obiad:** Krem z marchwii (9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Indyk z warzywami 100g (1, 9),

**Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),

**Kolacja:** bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M, masło śmietankowe 10g (7), Szynkowa 50, Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M,

**Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) M,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-25  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

**2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,

**Obiad:** Krem z marchwii (9), Kompot 250 M , Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g ,

**Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,

**Kolacja:** Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g (1), szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety: bezmleczna**  
**na dzień: 2026-03-25**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g, polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M, zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, sałata 10g. , Jabłko 150g. ,

**Obiad:** Krem z marchwii (9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,

**Kolacja:** chleb zwykły 80g (**1**), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

**Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-25  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopočka 50g. , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

**2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,

**Obiad:** Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. (1, 9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M ,

**Kolacja:** Kawa zbożowa 250 M , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety:** trzustkowa  
**na dzień:** 2026-03-25  
**dla kuchni:** Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

**Obiad:** Krem z marchwii (9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,

**Kolacja:** bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (7), szynkowa 60 , zupa płynna b/ml 250 M (9),

**Posiłek nocny:** kanapka z szynką (1, 3, 7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

**2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,

**Obiad:** Indyk z warzywami 170g (**1, 7, 9**), Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. (**1, 9**), Ryż brązowy gotowany 170 g M , Kompot 250 M ,

**Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,

**Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Kawa zbożowa 250 M , szynkowa 60 ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

[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,

