

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata 250ml , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,
2. śniadanie:	Sok pomidorowy M ,
Obiad:	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 ,
Kolacja:	Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Pomidor 40 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 200g (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Kotlet schabowy 100g. (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M **(7)**, Fasolka szparagowa gotowana 110g **(1)**, Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka drobiowa 40g M ,

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Zupa pomidorowa z ryżem 300 M (**7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g, Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Serdelki na gorąco z ketchupem , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7),

Posiłek nocny: Jogurt owocowy-125 g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 130g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka drobiowa 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (**7, 9**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 250 M, Sałata z cytryną i olejem 60,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Kawa zbożowa 250 M , chleb zwykły 130g (1), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Kompot 250 M , Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (**7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Sałata z cytryną i olejem 60 ,

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M , Herbata bez cukru 250 ml , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (**7, 9**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 ,

Kolacja: Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (**7**),

[illegible]

na dzień: 2026-03-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, masło śmietankowe 17g , szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Buraczki gotowane 150g (1, 7), Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml, masło śmietankowe 17g, polędwica drobiowa 50g, zupa płynna b/ml 250 M (9),

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: szynka drobiowa 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M **(1, 7, 9)**, Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. **(7, 9)**, Ziemniaki gotowane 150g, Kompot 250 M, Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 ,

Podwieczorek: Kanapka z pastą z jajka i pomidorem (1),

Kolacja: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (**7, 9**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**),

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[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,*

