

na dzień: 2026-03-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M, Pomidor 40 M, Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Szczawiowa 400 M **(1, 3, 7, 9)**, ryba po grecku na parze 200g. **(1, 4, 9)**, Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Surówka z kapusty pekińskiej 100 M,

Kolacja: Chleb graham 80g (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10g, Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (7),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7), Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Pomidor 40 M ,
Obiad:	Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Ryba smażona (1, 3, 4), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z kapusty kiszonej 120g. ,
Podwieczorek:	Serek wiejski 150 M ,
Kolacja:	Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (7),
Posiłek nocny:	Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Pasta z jajka 100g M (3),

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (7),

Obiad: Grysikowa 400ml. (1, 9), Kompot 250 M , Naleśniki z serem i śmietaną-290 (1, 3, 7),

Podwieczorek: Jogurt owocowy 125 g M (7),

Kolacja: Twarożek z brzoskwiniami 100 (7), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Pasta z jajka z natką i koper 100 (3),

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (7),

Obiad: Grysikowa 400ml. (1, 9), Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M, Surówka z kapusty pekińskiej 100 M, Ziemniaki gotowane 200g,

Podwieczorek: Serek wiejski 150 M ,

Kolacja: Twarożek z koperkiem 100g. (7), Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

is dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Pasta z jajka z natką i koper 100 (**3**), pomidor 50g ,

Obiad: ryba po grecku na parze 200g. (**1, 4, 9**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M , Grysikowa 400ml. (**1, 9**), Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g (**1**), zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jaj z papri i szczypiorkiem 100g. (3),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Ziemniaki gotowane 150g , Ryba po grecku na parze 150g M (4, 9), Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Kompot bez cukru 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M ,

Kolacja: Chleb graham 75g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (7),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z jajka z natką i koper 100 (3),

Obiad: Ryba gotowana w sosie koperkowym (1, 4, 7), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. , Grysikowa 400ml. (1, 9),

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

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną chleb zw (1),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (**3**),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , ryba po grecku na parze 200g. (1, 4, 9), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Serek wiejski 150 M ,

Kolacja: Chleb graham 100g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M, Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (**7**),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

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**), Herbata z cukrem 250ml M, pomidor 50g, Pasta z jajka z natką i koper 100 (**3**),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Grycikowa 400ml. (1, 9), ryba po grecku na parze 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M , Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: kanapka z pasztetem (1, 3),

Kolacja: Twarożek z koperkiem 100g. (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),

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,*

