

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-12 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA EŁK

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por (7) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 M 40 Por	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g polędwica drobiowa 50g Herbata z cukrem 250ml Ogórek świeży - plasterki 30g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml pomidor 50g 50 g Banan 120g 120 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g Ser żółty 20g M 20 g (7)	polędwica drobiowa 50g Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 15g. 15 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g polędwica sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Papryka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250 ml szynka drobiowa 50g 50 g Ogórek kiszony 30 M 30 g Jajko gotowane 65g 65 Por (3)
Obiad	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7) Ziemniaki gotowane 150g	Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze 120 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Ziemniaki gotowane 200g	Zupa kalafiorowa gotowana krem 400 ml (1, 7, 9) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M 40 g (7) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 ml	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony 100g. 100 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Sałata z olejem 80g M 80 g	Zupa krem z ciecioriki (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130 g (1, 3, 7) Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 100 Por (10) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por	Indyk z warzywami 170g (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kompot 250 M ml Kapuśniak z kiszzonej kapusty (gotowany) 400ml. 400 ml (1, 9)	Zupa brokułowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Wątróbka drobiowa duszona 130g (1) Kompot 250 M 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 120 g
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M 200 g (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)
Kolacja	Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. 100 g (3) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250 ml Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M 200 ml (1, 7) Ogórek kiszony 50g. 50 g	Rzodkiewka M 30 g szynka drobiowa 50g chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Papryka 50g. 50 g Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) 200 ml (7) polędwica sopocka 50g. 50 g chleb zwykły 100g 100 g (1)	Szynka konserwowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g sałata 15g. 15 g	Ogórek świeży - plasterki 30g M Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata 250ml 250 ml polędwica sopocka 50g. 50 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g	Kasza kukurydziana na mleku M (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10g 10 g chleb zwykły 80g 80 g (1) pomidor 50g 50 g polędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 200ml 200 ml	polędwica drobiowa 50g 50 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 200 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	<p>chleb zwykły 80g 80 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 100 g (3) Pomidor 40 M 40 Por</p>	<p>Szynka konserwowa 50 50 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) sałata 15g. 15 g Papryka konserwowa 40g. 40 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g polędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml Pomidor 40 M 40 Por</p>
Obiad	<p>Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 150 g (1, 3, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z warzyw mieszanych 130 g (3, 9, 10) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por</p>	<p>Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Befszyk wieprzowy z cebulą 120 g 120 g (1) Kompot 250 M 250 ml Ryż brązowy gotowany 170 g Fasolka szparagowa gotowana 100 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1) Bitka wieprzow w sosie zioł 120 g (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Surówka mizeria z jogurtem 100g 100 g (7)</p>
Podwieczorek	<p>Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M 200 g (7)</p>	<p>Serek waniliowy 150 M 140 g</p>	<p>herbatniki 16g. 16 g (1, 7)</p>
Kolacja	<p>Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 80g 80 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M Twarożek z rzodkiewką 100g (7)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) 100 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata z cukrem 250 ml polędwica sopocka 50g. 50 g</p>	<p>Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)</p>

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych - 100 Por (7, 9)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Sałatka śledziowa 150 M 150 Por (3, 4, 7)	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g chleb zwykły 35g 35 g (1)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-12 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA EŁK

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80g 80 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250ml Twarożek z koperkiem 100g. (7) pomidor 50g 50 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250 ml połędwica drobiowa 50g Ogórek świeży - plasterki 30g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g pomidor 50g 50 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata z cukrem 250 ml Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Zupa mleczna z makaronem 2 (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 15g. 15 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g połędwica sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Jajko gotowane 65g 65 Por (3) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M szynka drobiowa 50g 50 g
2. śniadanie	Kefir 250g (7)	Jogurt naturalny 200g (7)	Banan 120g	Jabłko 150g. 1	Kefir 250g (7)	Jabłko 150g.	serek homogenizowany 140g 1
Obiad	Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) 150 g (1, 3, 4, 7) Ziemniaki gotowane 150g Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Surówka wielowarzywna 130 g (9)	Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze 120 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Zupa pomidorowa z makaronem(gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Ziemniaki gotowane 150g	Udko gotowane 150 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 200g Zupa kalafiorowa gotowana krem 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Sałatka wiosenna z jogurtem 40 g (7)	Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Ziemniaki gotowane 150g Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Sałata z olejem 80 g	Zupa krem z marchwii gotowana 400 ml (9) Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130g. (1, 3, 7) Kompot 250 ml Buraczki gotowane 150g (1, 7) Ziemniaki gotowane 200g	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Indyk z warzywami 170g (gotowany) (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200g	Zupa brokułowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M 120 g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 150g 150 g (1) Kompot 250 ml Marchewka gotowana 200g. 1
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M 200 g (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Biszkopt 30 Por (1)	Kefir 250g 250 g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 100 g (3)	Szynka konserwowa 40 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) sałata 15g. 15 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100g 100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt owocowy 150g 150 g (7)
Obiad	Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 150 g (1, 3, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z warzyw mieszanych 130 M 130 g (3, 9, 10) Ziemniaki gotowane 150g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 150g Buraczki gotowane 150g (1, 7)	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1) Bitka wieprzow w sosie zioł 120g 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100g (7) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek waniliowy 150 M 140 g	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Kolacja	<p>Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80g 80 g (1) Pasta z jajka gotowanego 100g M 100 g (3) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g</p>	<p>pomidor 50g 50 g Zacierka na mleku M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250ml Masło roślinne 10g chleb zwykły 100 g (1) szynka drobiowa 50g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb zwykły 100 g (1) połędwica sopocka 50g. Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Masło roślinne 10g 10 g sałata 15g. 15 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Szynka konserwowa 50 Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10g 10 g sałata 15g. 15 g</p>	<p>Herbata 250ml 250 ml połędwica sopocka 50g. Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g Ogórek świeży - plasterki 30 g</p>	<p>Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 200ml 200 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80g 80 g (1) połędwica drobiowa 50g 50 g pomidor 50g 50 g</p>	<p>Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 200ml chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g 10 g</p>
Pos. wiecz.	<p>Jogurt naturalny 200g 200 g (7)</p>	<p>Serek wiejski 200 M 200 g</p>	<p>Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -100 g (7, 9)</p>	<p>Kefir 250g 250 g (7)</p>	<p>Sok jabłkowy 200 ml</p>	<p>Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 200g 200 g (7)</p>

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Kolacja	Twarożek z koperkiem . 100 g (7) Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250ml Masło roślinne 10g 10 g chleb zwykły 80g 80 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Warzywa kol 100 M (gotowane) 100 g Masło roślinne 10g 10 g chleb zwykły 100g 100 g (1) Herbata z cukrem 250 ml połudwica drobiowa 40 g	Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 2(zupa gotowana) 200 ml (7) Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami 250 g (1, 3)
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Serek wiejski 200 M 200 g chleb zwykły 35g 35 g (1)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-12 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA EŁK

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Twarożek 70 M 70 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Dżem 50 g 50 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10g (7) Herbata z cukrem 250ml Polędwica drobiowa 40 g Ogórek świeży - plasterki 30g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Szynka konserwowa 50 50 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g 50 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10g (7) Pasta z wędliny 50g M 50 50 g Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g ser żółty 40 g (7)	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Polędwica drobiowa 40 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 M 40 Por	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Polędwica sopocka 40 g M 40 g sałata 15g. 15 g Herbata z cukrem 250 ml Twaróg krojony 30 g (7) Dżem 25g 25 g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g Jajko gotowane 65g 65 Por (3) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M szynka drobiowa 40 g
2. śniadanie	Jogurt owocowy 150g/szt M 150 g (7)	Biszkopty 40 g (1, 3)	Banan 120g 120 g	Jabłko 150g.	Gruszka 150g 150 g	Sałatka owocowa 100 Por	serek homogenizowany 140g 140 g
Obiad	Pierogi z truskawkami 250 g (1) Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Kompot 250 ml Marchewka gotowana 200g. Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 100 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 150g	UDKO z kurczaka got. 100 g Zupa kalafiorowa gotowana krem 300 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Brokuł gotowany 100g 100 g	Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażyony. 100 g (1, 3) ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) 300 ml (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Fasolka szparagowa gotowana 110 g	Zupa krem z marchwii gotowana 400 ml (9) Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Buraczki gotowane 150 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 150g	Zupa Krupnik gotowany 300 ml (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Indyk z warzywami 100g 100 g (1, 9)	Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Zupa brokułowa gotowana 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Marchewka gotowana z groszkiem 130 130 g (1)
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane 30g	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	herbatniki 16g. (1, 7)	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Biszkopt 30 Por (1)	Galaretki z brzoskwiniami 150g

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajka gotowanego 100g M 100 g (3)	bułka bagietka 50g (1) masło śmietankowe 17g 17 g Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 40M 40 g sałata 15g. 15 g Zacierka na mleku 200g M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) połędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Sałatka owocowa 150 M2 100 Por (7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Chrupki kukurydziane 30gr 30 g
Obiad	Zupa grycikowa gotowana 400ml. (1, 9) Kompot 250 ml Pierogi leniwe z masłem i cukrem-Idieta 250 g (1, 3, 7)	Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Buraczki gotowane 150g (1, 7)	Zupa jarzynowa (gotowana) 300 ml (1, 7) Bitka wieprzowa w sosie 120 g (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Jarzynka Gotowana 100g 100 Por (1, 9)
Podwieczorek	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml (7)	Serek waniliowy 150g	herbatniki 16 g (1, 7)

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Kolacja	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pasta z jajka gotowanego 100g(3) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g	szynka drobiowa 40g M Pomidor 40 M 40 Por Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 100g (1) masło śmietankowe 10g (7) Herbata z cukrem 250 ml Herbata z cukrem 250ml	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Polędwica sopock M 40 g bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml	sałata 15g. 15 g Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Szynka konserwowa 40M bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Naleśniki z powidłami 250 g (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml masło śmietankowe 10 g (7) Polędwica drobiowa 40 Por Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) pomidor 50g 50 g	Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10g (7)
Pos. wiecz.	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt owocowy 150g/szt M 150 g (7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt owocowy-125 g 125 Por (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Kolacja	Twarożek z jabłkiem 100 g (7) bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40g bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g Polędwica sopocka 40 g M 40 g Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250 ml Makaron z truskawkami 300 g (1, 3, 7) Kasza kukurydziana na mleku 2(zupa gotowana) 200 ml (7)
Pos.wiecz.	Soczek marchewkowy 330ml	Kanapka z jajkiem 65g (1, 3)	Jogurt owocowy 125 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-12 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA EŁK

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7) Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g 50 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) połędwica drobiowa 50g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 15g. 15 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml połędwica sopočka 50g. 50 g Papryka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml szynka drobiowa 50 g Ogórek kiszony 30 g Jajko gotowane 65g (3)
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Sledź pod pierzynką 200 g (3, 4, 7) Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g 1 Por	Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze 120 g (1, 7, 9)	Ziemniaki gotowane 200g Udka z kurczaka pieczone 120 g Zupa kalafiorowa gotowana krem 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Sałatka wiosenna z jogurtem 40 (7)	Kasza gryczana (gotowana) 140 g Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Sałata z olejem 80g M 80 g	Zupa krem z ciecior (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klopsiki gotowane w sosie pom podst 130 g (1, 3, 7) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kolorowej 100 100 Por (10)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Indyk z warzywami 170g (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ryż brązowy gotowany 170 g M 170 g	Zupa brokułowa bez śmietany gotowana 400ml (1, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M 150 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120
Kolacja	Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) M 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g 10 g Chleb graham 75 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g	Zacierka na mleku M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g 10 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml szynka drobiowa 50g Rzodkiewka M 30 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham 80g 80 g (1, 3) połędwica sopočka 50g. 50 g Papryka 50g. 50 g	Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g sałata 15g. 15 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g	Ogórek świeży - plasterki 30g M pomidor 50g 50 g Herbata 250 ml połędwica sopočka 50g. 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g 10 g Chleb graham 100g (1, 3)	Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Kasza kukurydziana na mleku M (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10g 10 g Połędwica drobiowa 40 M 40 Por pomidor 50g 50 g	Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Herbata bez cukru 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Śniadanie	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 g (3)	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15g. 15 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Papryka konserwowa 40g.	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 150 g (1, 3, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g Surówka z warzyw mieszanych 130g(3, 9, 10)	Fasolka szparagowa gotowana 100g Ryż brązowy gotowany 170 g Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Wiejska z zacierkami(zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1) Bitka wieprzow w sosie zioł 120g 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100g (7) Ziemniaki gotowane 200g
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 20g Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g Twarożek z rzodkiewką 100g 100 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana)200 ml (1, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Warzywa cukrz kol (gotowane) 100 g Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml połędwica sopocka 50g.	Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M (zupa gotowana) 200 ml (7)

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych - Dieta M 100 Por (7, 9)	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy 200 ml	Sałatka śledziowa 150 Por (3, 4, 7)	Jogurt naturalny 200 g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g chleb graham 25g 25 g (1, 3)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-12 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA EŁK

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	cukrzykowa 1500	cukrzykowa 1500	cukrzykowa 1500	cukrzykowa 1500	cukrzykowa 1500	cukrzykowa 1500	cukrzykowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką- 100 Por (7) Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 M 40 Por	Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml połędwica drobiowa 50g Ogórek świeży - plasterki 30g	Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50g 50 g Jajko gotowane 65g (3)	Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g	połędwica drobiowa 50g 5 Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 15g. 15 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml połędwica sopocka 50g. 50 g Papryka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g (7)	Jajko gotowane 65 Por (3) Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 30 M 30 g
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Jogurt naturalny 200 g (7)		Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze 120 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120g	Zupa kalafiorowa gotowana krem 400 ml (1, 7, 9) Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M 250 ml Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M 40 g (7)	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kasza gryczana (gotowana) 140 Kompot 250 M 250 ml Sałata z olejem 80 g	Zupa krem z cieciorki (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130 g (1, 3, 7) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Kompot 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Indyk z warzywami 170 M (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kompot 250 M 250 ml	Zupa brokułowa bez śmietany gotowana 400ml (1, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 g (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140 Kompot 250 M 250 ml Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 120 g
Kolacja	Ogórek kiszony 50g. 50 g Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. (3) Herbata bez cukru 250 ml	Rzodkiewka M 30 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml szynka drobiowa 50 g	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica sopocka 50g. Papryka 50g. 50 g	Herbata bez cukru 250 ml połędwica drobiowa 50g sałata 15g. Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g	Ogórek świeży - plasterki 30g M połędwica sopocka 50 g Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Chleb graham 100g (1, 3)	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75g 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g pomidor 50g 50 g	Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g Herbata bez cukru 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1)
Pos.wiecz.	Jogurt naturalny 200g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych - Dieta M 100 Por (7, 9)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Sałatka śledziowa 150 g (3, 4, 7)	Jogurt naturalny 200g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 100 g (3)	Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru 250ml sałata 15g. 15 g Papryka konserwowa 40g. 40 g	połędwica drobiowa 50g Jabłko 150g. 150 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Ziemniaki gotowane 200g Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Kompot 250 ml Surówka z warzyw mieszanych 1 130 g (3, 9, 10)	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 120 g (1, 3, 9) Ryż brązowy gotowany 150 M Kompot 250 M 250 ml	Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (1, 9) Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1) Ryż brązowy gotowany 150 M Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)
Kolacja	Chleb graham 75g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g Twarożek z rzodkiewką 100g 100 g (7)	Warzywa cukrz kol (gotowane) 100 g Herbata bez cukru 250 ml połędwica drobiowa 50g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g	Herbata bez cukru 250 ml Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)
Pos.wiecz.	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-12 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA EŁK

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por (7) pomidor 50g 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukrul 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g połędwica drobiowa 50g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50g 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g	połędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 15g. 15 g	Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 20g 20 g Herbata bez cukru 250 ml połędwica sopocka 50g. 50 g Papryka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g (7)	szynka drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 M 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kefir 250g (7)	Jabłko 150g.	Sok pomidorowy 200 ml
Obiad	Ziemniaki gotowane 200g Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7) Kompot 250 M 250 ml	Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze 120 g (1, 7, 9) Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120g	Zupa kalafiorowa gotowana krem 400ml (1, 7, 9) Udka z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki gotowane 150g Kisiel bez cukru 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10)	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kasza gryczana (gotowana) 170g. 170 g Kompot 250 M 250 ml Sałata z olejem 80g M 80 g	Zupa krem z cieciorki (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130 g (1, 3, 7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)	Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kompot 250 M 250 ml	Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 g (1, 7, 9) Zupa brokułowa bez śmietany gotowana 400ml (1, 9) Kasza gryczana (gotowana) 200 g Kompot 250 ml Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 g
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Kefir 250g 250 g (7)	Jajko gotowane 25 g 25 g (3) chleb graham 25g 25 g (1, 3)	Kanapka z wędliną 120g M 120 Por (1, 3)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. 100 g (3) Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g	Rzodkiewka M 30 g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g szynka drobiowa 50g Herbata bez cukru 250 ml	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica sopocka 50g. Papryka 30 M 30 g	Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) sałata 15g. 15 g Masło roślinne 10g 10 g	Ogórek świeży - plasterki 30 g Masło roślinne 10g połędwica sopocka 50g. Chleb graham 100g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml	pomidor 50g 50 g Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 20g 20 g Herbata bez cukru 250 ml połędwica drobiowa 50g 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g Herbata bez cukru 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 g (3)	Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15g. 15 g Papryka konserwowa 40g.	połędwica drobiowa 50g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Zupa grysikowa gotowana 400ml (1, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Surówka z warzyw mieszanych 130 g (3, 9, 10)	Fasolka szparagowa gotowana 100 g Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Ryż brązowy gotowany 150g Kompot 250 M 250 ml	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1) Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (1, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Kanapka z jajkiem i pomidorem M 65 Por (1, 3)	Kanapka z wędliną 120g M 120 Por (1, 3)
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g Twarożek z rzodkiewką 100g (7)	Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) 100 g połędwica sopocka 50g. Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Chleb graham 100 g (1, 3)	Herbata bez cukru 250 ml Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -Dieta M 100 Por (7, 9)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Sałatka śledziowa 150 Por (3, 4, 7)	Jogurt naturalny 200 g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g

Oznaczenia

- 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 - *Mieczaki i pochodne.*

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-12 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA EŁK

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por (7) pomidor 50g 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukrul 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g połędwica drobiowa 50g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50g 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g	połędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50g 50 g sałata 15g. 15 g	Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 20g 20 g Herbata bez cukru 250 ml połędwica sopocka 50g. 50 g Papryka 50g. 50 g Twaróg krojony 70 g (7)	szynka drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 M 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kefir 250g (7)	Jabłko 150g.	Sok pomidorowy 200 ml
Obiad	Ziemniaki gotowane 200g Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7) Kompot 250 M 250 ml	Pulpet drobiowy w sosie majerankowym gotowany na parze 120 g (1, 7, 9) Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120g	Zupa kalafiorowa gotowana krem 400ml (1, 7, 9) Udka z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki gotowane 150g Kisiel bez cukru 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10)	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kasza gryczana (gotowana) 170g. 170 g Kompot 250 M 250 ml Sałata z olejem 80g M 80 g	Zupa krem z ciecioriki (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym 130 g (1, 3, 7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)	Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kompot 250 M 250 ml	Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 g (1, 7, 9) Zupa brokułowa bez śmietany gotowana 400ml (1, 9) Kasza gryczana (gotowana) 200 g Kompot 250 ml Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 g
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Kefir 250g 250 g (7)	Jajko gotowane 25 g 25 g (3) chleb graham 25g 25 g (1, 3)	Kanapka z wędliną 120g M 120 Por (1, 3)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. 100 g (3) Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50g. 50 g	Rzodkiewka M 30 g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g szynka drobiowa 50g Herbata bez cukru 250 ml	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica sopocka 50g. Papryka 30 M 30 g	Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 100g 100 g (1, 3) sałata 15g. 15 g Masło roślinne 10g 10 g	Ogórek świeży - plasterki 30 g Masło roślinne 10g połędwica sopocka 50g. Chleb graham 100g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml	pomidor 50g 50 g Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 20g 20 g Herbata bez cukru 250 ml połędwica drobiowa 50g 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g Herbata bez cukru 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 g (3)	Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15g. 15 g Papryka konserwowa 40g.	połędwica drobiowa 50g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 M 40 Por
2. śniadanie	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Zupa grysikowa gotowana 400ml (1, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Surówka z warzyw mieszanych 130 g (3, 9, 10)	Fasolka szparagowa gotowana 100 g Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Ryż brązowy gotowany 150g Kompot 250 M 250 ml	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1) Bitka wieprzow w sosie zioł 120g (1, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Kanapka z jajkiem i pomidorem M 65 Por (1, 3)	Kanapka z wędliną 120g M 120 Por (1, 3)
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g Twarożek z rzodkiewką 100g (7)	Warzywa cukrz kol 100 M (gotowane) 100 g połędwica sopocka 50g. Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Masło roślinne 10g 10 g Chleb graham 100 g (1, 3)	Herbata bez cukru 250 ml Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-06-12	2026-06-13	2026-06-14	2026-06-15	2026-06-16	2026-06-17	2026-06-18
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych -Dieta M 100 Por (7, 9)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Sałatka śledziowa 150 Por (3, 4, 7)	Jogurt naturalny 200 g (7)

	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-19	2026-06-20	2026-06-21
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g

Oznaczenia

- 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 - *Mieczaki i pochodne.*