

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-02 do dnia 2026-07-11 KUCHNIA EŁK

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 80g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem M 250 ml Rzodkiewka M 30 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Herbata z cukrem 400 ml pomidor 50g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80g (1) Masło roślinne 10g Szynka konserwowa 50 Herbata z cukrem 250ml Pomidor 40g sałata 15g.	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250ml Ogórek świeży - plasterki 30g Jabłko 150g. 1	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g połędwica drobiowa 50g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 g twarożek z koperkiem 40g (7)	połędwica drobiowa 50 g Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml M Ogórek świeży - plasterki 30g Rzodkiewka M 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 1100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250ml Pomidor 40 g
Obiad	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Leczo z warzywami 250 g (1, 9) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 g	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1) Kompot 250 ml Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowy (smażone) 240 g (1, 3, 7) Surówka z kapusty kiszonej 120g. 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Udko z kurczaka pieczone 120 g Kisiel z cukrem 250 ml Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M 40 g (7) Ziemniaki gotowane 200g	Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Kotlet z indyka panierowany (smażony) 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Surówka z pomidora dieta 100g	Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kasza gryczana (gotowana) 170 g	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100g (10) Ziemniaki gotowane 150g	Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 170 g Kompot 250 M ml Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9)
Podwieczorek	Kefir 250g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g (7)	Serek wiejski 200 g	Jabłko 150g.	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	szynka drobiowa 50g chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Ogórek świeży - plasterki 30g	Twarożek z warzywami 100 g (7) chleb zwykły 80 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g Papryka 50g.	chleb zwykły 80 g (1) Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250ml Masło roślinne 5 g połędwica sopočka 50g. Ogórek świeży - plasterki 30g	Herbata z cukrem 250ml chleb zwykły 100 g (1) Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g Szynekowa 50 Warzywa cukrz kol (gotowane) 100 g pomidor 50g	sałata 15g. Kawa zbożowa 2 250 ml Szynka konserwowa 50 Zacierka na mleku M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g 1 Papryka konserwowa 40g.	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata 250ml połędwica sopočka. 50 g pomidor 50g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10g chleb zwykły 80 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30g połędwica drobiowa 50g Kawa zbożowa 250 ml twarożek z koperkiem 40g (7)

Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g
------------	---------------------	----------------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------	-------------------------	---------------------

	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-11
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g 1 Herbata z cukrem 250ml połudwica sopocka 50g. Ogórek kiszony 30 M 30 g Papryka 50g.	chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml Ryż na mleku 2 (zupa gotowana) 200 ml (7) Twarożek z rzodkiewką 100g (7) Pomidor 40 g	Szynka konserwowa 50 chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) sałata 15g. Papryka koserwowa 40g
Obiad	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)	Zupa krem z ciecior ki(gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7) Kompot 2250 ml Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 Por (10)	Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 ml Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Ryż brązowy gotowany 170 g Marchewka z groszkiem (gotowana) 120 g (1)
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml M (7)	Serek waniliowy 150 g
Kolacja	Kawa zbożowa 250 ml Kasza jaglana na mleku 2 (zupa gotowana) 200 ml (7) Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)	Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9) Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250ml chleb zwykły 1100 g (1) Masło roślinne 10g 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 5 g Herbata z cukrem 250 ml połudwica sopocka 50g. Twaróg krojony 70 g (7)
Pos.wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)

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 - Mieczaiki i pochodne.

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-02 do dnia 2026-07-11 KUCHNIA EŁK

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pasta z jajka gotowanego 100 g (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250ml sałata 15g.	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 5 g Herbata z cukrem 250ml polędwica drobiowa 50g Ogórek świeży - plasterki 30g jabłko 100g.	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 2200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50g Herbata z cukrem 250ml Pomidor 40 g twarożek z koperkiem 40g (7)	Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) (1, 3, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250ml Pomidor 40 g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Banan 120g 120 g	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Salatka owocowa 150 g	Jogurt owocowy 125 Por (7)	Jabłko 150 g
Obiad	Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze (1, 9) Ziemniaki gotowane 150g Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Marchewka gotowana 150g (1)	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1) Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Udko gotowane 150 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 150g Kisiel z cukrem 250 ml Sałatka wiosenna z jogurtem 40 g (7)	Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kompot 250 ml Surówka z pomidora dieta 100g Ziemniaki gotowane 150g	Klops drobiowy w sosie 120 g (1, 3) Kompot M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9) Kompot 250 ml bukiet z warzyw gotowanych 100g Ziemniaki gotowane 150g 1	Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Kompot 250 ml Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150g
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g (7)	Serek wiejski 200 g	Jabłko 150g.	Sok pomidorowy M 200 ml

	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-11
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g połudwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g Pomidor 40g Twarożek z koperkiem-80 g (7)	Szynka konserwowa 40M chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) sałata 15g. Ogórek świeży - plasterki 30g
2. śniadanie	serek homogenizowany 140g	Kefir 250g (7)	Sok owocowy 200ml (litry)
Obiad	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 g (1, 3, 7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)	Ryżowa z zieleciną (zupa gotowana) 400 g (9) Klops z ryby gotowany w sosie 120 g (1, 3, 4) Kompot 250 M 250 ml Surówka wielowarzywna 150g (9) Ziemniaki gotowane 200g	Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 ml Kompot 250 ml Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem (gotowana) 120 g (1)
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml (7)	Serek waniliowy 150 g

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Kolacja	szynka drobiowa 50 g Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Herbata 250 ml Masło roślinne 10g Ogórek świeży - plasterki 30g	chleb zwykły 100g (1) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10g Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) pomidor 50g Twarożek z koperkiem 100 g (7)	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250ml chleb zwykły 100 g (1) połędwica sopocka 50g. Masło roślinne 10g Ogórek świeży - plasterki 30g	Herbata z cukrem 250 ml Szynkowa 50 g Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80g (1) Masło roślinne 10g Warzywa kol (gotowane) 100 g pomidor 50g	Kawa zbożowa 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Szynka konserwowa 50 g sałata 15g. chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10 g	Herbata 250ml Parówki na gotowane gorąco z ketchupem 120 g (1) Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) pomidor 50g chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g	Masło roślinne 10g Kawa zbożowa 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Połędwica drobiowa 40g Ogórek świeży - plasterki 30g twarożek z koperkiem 40g (7) Masło roślinne 10g
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Serek waniliowy 150 g	Sok jabłkowy 200 ml	Serek wiejski 200 g

	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-11
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Kolacja	Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami 250 g (1, 3) Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Kawa zbożowa 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10g chleb zwykły 100 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30g Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g Masło roślinne 10g chleb zwykły 100g (1) Herbata z cukrem 250ml polędwica drobiowa 40 g Twaróg krojony 70 g (7)
Pos. wiecz.	Jogurt owocowy- 125 Por (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 2200 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-02 do dnia 2026-07-11 KUCHNIA EŁK

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml Pomidor 40 g Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g	Kasza kukurydziana na mleku(zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10g (7) Herbata z cukrem 250 ml Pasta z jajka gotowanego 100 g (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10g (7) Szynka konserwowa 30 30 g sałata 15g. Herbata z cukrem 250ml pomidor 50g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50g g (1) masło śmietankowe 10g (7) Polędwica drobiowa 40g Herbata z cukrem 250ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50g g (1) masło śmietankowe 10g (7) Polędwica drobiowa 40g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250ml Twarożek 50g (7)	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 50g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Polędwica drobiowa 40 Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 100g (1) masło śmietankowe 10g (7) Szynka konserwowa 50 Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250ml
2. śniadanie	Soczek marchewkowy 330ml	Banan 120 g	herbatniki . 16 g (1, 7)	Mandarynka 80 g	Salatka owocowa 150 g	Gruszka 150g 150 g	Chrupki kukurydziane 30g
Obiad	Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 100 g (1, 3, 9) Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Fasolka szparagowa gotowana 110 g	Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Kotlety ziemniaczane (smażone) 240 g (1, 3) Kompot 250 ml Jarzynka Gotowana 100g (1, 9)	Zupa pomidorowa gotowana z makaronem- 300 ml (1, 3, 7, 9) Udko gotowane 150 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 150g Kisiel z cukrem 250 Brokuły gotowane 100g	Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Kotlet z indyka panierowany (smażony) 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Buraczki gotowane 120 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 150g	Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Klops drobiowy w sosie 90 g (1, 7) Zupa Krupnik gotowany 1 300 ml (1, 9) Fasolka szparagowa gotowana 110 g	Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 ml (1, 7, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9) Kompot 250 ml Bukiet warzyw gotowanych 80 g (1) Ziemniaki gotowane 150g	Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Kompot 250 ml Ryż gotowany z jabłkiem, jogurtem i cynam. 150 g (7)
Podwieczorek	Jagodzianka M 70 g	Ciasto drożdżowe 50 g	Chrupki kukurydziane 30g	Jogurt owocowy 150g/szt (7)	Banan 20 g	Jabłko 150 g	herbatniki 16g. 1 (1, 7)

	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-11
	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Połędwica sopocka 40 g Herbata z cukrem 250ml Ogórek świeży - plasterki 30g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10g (7) Twarożek z koperkiem-80 g (7) Herbata z cukrem 250ml Pomidor 40 g	bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 17g Herbata z cukrem 250ml Szynka konserwowa 40 g sałata 15g. Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Ogórek świeży - plasterki 30g
2. śniadanie	serek homogenizowany 140g	Salatka owocowa 150 g (7)	Sok owocowy (litry) M 200 ml
Obiad	Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 150g Buraczki gotowane 120g (1, 7)	Ryżowa z zieleciną (zupa gotowana) 400 ml(9) Kompot 250 ml Placki z jabłkami i cynamonem 250 g (1, 3, 7)	Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Kalafior gotowany 100g
Podwieczorek	Arbuz 300g	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml(7)	Serek waniliowy 150g

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca
Kolacja	szynka drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30g Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml	Twarożek z dżemem 100g. 100 g (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml masło śmietankowe 10g 10 g (7) Kasza jęczmienna na mleku 200 M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250ml bułka bagietka 50 g (1) Polędwica sopocka 40 g masło śmietankowe 10 g (7) Ogórek świeży - plasterki 30g	Szynkowa 50 g Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250ml chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Pomidor 40 g	Herbata z cukrem 250ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 (1, 3, 7)	Polędwica sopocka 40 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g masło śmietankowe 17 g bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g
Pos.wiecz.	Jogurt owocowy 150 g (7)	serek homogenizowany 140g	Jogurt owocowy 150g/szt (7)	Soczek marchewkowy 330ml	Serek waniliowy 150 M 140 g	Jogurt owocowy 150g/szt M (7)	Sok owocowy 200ml (litry)

czwartek		piątek	sobota
2026-07-09		2026-07-10	2026-07-11
Łatwostarwna dziecięca		Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca
Kolacja	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) masło śmietankowe 10g (7) polędwica drobiowa 50g pomidor 50 g	Naleśniki z dżemem 180 g (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250ml Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40g bułka bagietka 50g g (1) masło śmietankowe 17 g Polędwica sopocka 40 g Herbata z cukrem 250ml Twaróg krojony 40 g (7)
Pos.wiecz.	Jogurt owocowy-125 Por (7)	Soczek marchewkowy 330ml	Jogurt owocowy150 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-02 do dnia 2026-07-11 KUCHNIA EŁK

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	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	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml Rzodkiewka M 30 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Pasta z jaj gotowanych z zapr. i szczypiorkiem 100g (3) Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 Pomidor 40g Herbata z cukrem 250ml sałata 15g.	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 80g 80 g (1, 3) Masło roślinne 10g 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Jabłko 150g. 150 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g pomidor 50g połędwica drobiowa 50g Herbata 250 ml twarożek z koperkiem 40g (7)	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250ml Ogórek świeży - plasterki 30g Rzodkiewka M 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml Szynka konserwowa 50g Pomidor 40g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150g. 150 g
Obiad	Leczo z warzywami 250 g (1, 9) Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 g	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1) Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Surówka z kapusty kiszonei 120g. 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 150g Kisiel z cukrem 250 ml Sałatka wiosenna z jogurtem 40 g (7)	Zupa grycikowa gotowana 400ml. (1, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kompot bez cukru 250 ml Surówka z pomidora dieta 100g Ziemniaki gotowane 150g	Kompot 250 M 250 ml Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 400 ml (9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kasza gryczana (gotowana) 170g. 170 g Fasolka szparagowa gotowana 100 100 g	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml 400 ml (1, 7, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. 130 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Surówka z kapusty kolorowej 100 100 Por (10)	Zupa krem z groszku zielonego 400g M 400 ml (7, 9) Indyk z warzywami 170g (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ryż brązowy gotowany 170 g M 170 g
Kolacja	szynka drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30g Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml	Papryka 50 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Twarożek z warzywami 100 g (7)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica sopocka 50g. Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Herbata z cukrem 2 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250ml Szynekowa 50 Warzywa cukrz kol(gotowane) 100 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g pomidor 50g	sałata 15g. Chleb graham 75g (1, 3) Kawa zbożowa 250 ml Zacierka na mleku M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g 10 g Szynka konserwowa 50 Papryka konserwowa 40g.	pomidor 50g Herbata 250 ml połędwica sopocka 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) Fasolka szparagowa gotowana 110g (1)	Chleb graham 100 g (1, 3) Kawa zbożowa 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50g Ogórek świeży - plasterki 30g twarożek z koperkiem 40 g (7)

	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-11
	d. o kont zaw kw tŁ	d. o kont zaw kw tŁ	d. o kont zaw kw tŁ
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata 250ml połędwica sopocka 50g. Ogórek kiszony 30 g Papryka 50g.	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250ml Pomidor 40 g Twarożek z rzodkiewką 100g (7)	Szynka konserwowa 50 Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml sałata 15g. Zacierka na mleku M (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Papryka konserwowa 40g.
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g (7)	Serek wiejski 200 g
Obiad	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Surówka mizeria z jogurtem 100g (7)	Zupa krem z ciecioriki 400 M (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Śledź pod pierzynką 200 200 g (3, 4, 7) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 Por (10)	Marchewka z groszkiem (gotowana) 120 g (1) Ryż brązowy gotowany 150 g Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 ml (1, 7, 9)
Kolacja	Kawa zbożowa 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)	Chleb graham 100g (1, 3) Herbata z cukrem 250ml Masło roślinne 20g Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) pomidor 50g Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250ml połędwica sopocka 50g. Twaróg krojony 7 M 70 g (7)

Pos. wiecz.	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	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
	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g

Pos.wiecz.	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-11
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-02 do dnia 2026-07-11 KUCHNIA EŁK

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Rzodkiewka M 30 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g sałata 15g. 15 g	Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica drobiowa 50g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g jabłko 100 g	połędwica drobiowa 50g Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml twarożek z koperkiem 40 g (7)	połędwica drobiowa 50g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 5 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g Rzodkiewka M 30 g	Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Jabłko 150g. 150 g
Obiad	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Leczo z warzywami 250 g (1, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Kompot 250 ml	Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150g (1, 3, 4, 9) Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150g Kompot bez cukru 250 ml Surówka z kapusty kiszonej. 120 g	Udko z kurczaka pieczone 100g Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Kisiel bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Sałatka wiosenna z jogurtem 40 g (7)	Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Surówka z pomidora dieta 100g Zupa grycikowa gotowana 400ml. (1, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot bez cukru 250 ml	Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9) Kompot bez cukr 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110g (1) Kasza gryczana (gotowana) 140 Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) . 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana . 130 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Kompot 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100g (10)	Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 1 150 g Kompot 2250 ml
Kolacja	szynka drobiowa 50g Ogórek świeży - plasterki 30 g Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek z warzywami 100 g (7) Papryka 50 g Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3)	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica sopočka 50 g Ogórek świeży - plasterki 30g Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham 75 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10g Szynekowa 50 5 Warzywa cukrz kol (gotowane) 100 g pomidor 50g	sałata 15g. Chleb graham 100 g (1, 3) Kawa zbożowa 250 ml Masło roślinne 10g Papryka konserwowa 40g. Szynka konserwowa 50 g	połędwica sopočka 50g. Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10g Chleb graham 100g (1, 3) pomidor 50g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g Połędwica drobiowa 40 g Ogórek świeży - plasterki 30g twarożek z koperkiem 40g (7)
Pos. wiecz.	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g

	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-11
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	połędwica sopocka . 50 g Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 g Papryka 50g.	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g Twarożek z rzodkiewką100 g (7)	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 5 g Herbata bez cukru l 250 ml sałata 15g. Papryka konserwowa 40 g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g
Obiad	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100g 1 (7)	Śledź pod pierzynką . 170 g (4, 7) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Zupa krem z ciecior ki (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 Por (10)	Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 ml Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) 120 g (1) Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 120 g (1, 3, 9) Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kompot 250 ml
Kolacja	Kawa zbożowa 250 ml Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)	Chleb graham 75g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Masło roślinne 10g Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9) Ogórek świeży - plasterki 30g	Pomidor 40g Herbata bez cukru 250 ml połędwica drobiowa 50g Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)
Pos.wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-02 do dnia 2026-07-11 KUCHNIA EŁK

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Rzodkiewka 30 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100g. (3)	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 75g(1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g sałata 15g.	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml połędwica drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30g jabłko 1 100 g	połędwica drobiowa 50g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g Twarożek z koperkiem-80 g(7)	połędwica drobiowa 50g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Rzodkiewka M 30 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 40 g Pomidor 40 g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g
Obiad	Kasza gryczana (gotowana) 200 200 g Zupa koperkowa (gotowana) 400 M 400 ml (1, 7, 9) Leczo z warzywami 250 M 250 g (1, 9) Kompot 250 M 250 ml	Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 150 g (1, 3, 4, 9) Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400ml 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Udko z kurczaka pieczone 100 g Ziemniaki gotowane 150g Kompot M 250 ml Zupa pomidorowa z makaronem 4(gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Sałatka wiosenna z jogurtem 40 g (7)	Surówka z pomidora dieta 100 g Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot bez cukru 250 ml	Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9) Kasza gryczana (gotowana) 170g. Kompot bez cukru 250 ml Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400ml. (1, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100g (10)	Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Ryż brązowy gotowany 170 g Kompot 250 ml
Podwieczorek	kefir 180g (7)	Kanapka z wędliną 120g (1, 3)	Chleb graham 100 g (1, 3)	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	szynka drobiowa 50g Ogórek świeży - plasterki 30g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 20g Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek z warzywami 1 100 g (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Masło roślinne10 g Papryka 50g.	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica sopocka 50g. Ogórek świeży - plasterki 30g Herbata bez cukru 250 ml	Szynkowa 50 g Herbata bez cukrul 250 ml Masło roślinne 10 g Warzywa cukrz kol (gotowane) 100 g Chleb graham 100 g (1, 3) pomidor 50g	sałata 15g. Chleb graham 100 g (1, 3) Kawa zbożowa 250 ml Masło roślinne 10g Papryka konserwowa 40g. Szynka konserwowa 50 g	Masło roślinne 20g połędwica sopocka 50 g pomidor 50g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Ogórek świeży - plasterki 30g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne10 g Kawa zbożowa 250 ml Połędwica drobiowa 40g twarożek z koperkiem 40 g (7)

	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-11
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	południca sopocka 50g. Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml 250 ml Ogórek kiszony 30 g Papryka 50g.	chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g Twarożek z rzodkiewką 100 g (7)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Szynka konserwowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15g. Papryka konserwowa . 40 g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g
Obiad	Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)	Zupa krem z ciecior (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Śledź pod pierzynką 200 g (3, 4, 7) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 Por (10)	Marchewka z groszkiem (gotowana) 120 g (1) Barszcz biały z ziemniakami. Zupa gotowana. 400 ml Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Ryż brązowy gotowany 170 g Kompot 250 ml
Podwieczorek	Kefir 250g (7)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kanapka z wędliną 50 g (1, 3)
Kolacja	Kawa zbożowa 250 ml Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10g Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9) Ogórek świeży - plasterki 30g	Pomidor 40g południca sopocka 50 g Herbata bez cukru l 250 ml Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) Twaróg krojony 70 g (7)

Pos. wiecz.	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g

Pos.wiecz.	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-11
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)

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 - Mieczaiki i pochodne.