

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-30 do dnia 2026-10-09 KUCHNIA EŁK

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-09-30	2026-10-01	2026-10-02	2026-10-03	2026-10-04	2026-10-05	2026-10-06
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g sałata 15 g Jabłko 150 g Twaróg krojony 70 g (7)	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml polędwica sopocka 50 g Ogórek kiszony 30 g Rzodkiewka M 30 g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Gruszka 150 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Twarożek z ziołami 70 g (7) sałata 15 g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 50 g ser żółty 40 g (7) Szynka konserwowa 50 g	chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g polędwica sopocka 50 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Twarożek z papryką 70 g (7) Jabłko 150 g
Obiad	Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Kompot ml Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 170 g Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kielbasa w kapuście 200 g (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa krem z ciecior (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Śledź pod pierzynką 200 g (3, 4, 7) Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Kotlet mielony smażony 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Bitka schabowa w sosie własnym 150 g (1, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 g	Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9) Kotlet z indyka panierowany (smażony) 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 120 g (1, 7)
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Jabłko 150 g	Salatka owocowa 100 g	Sok owocowy 200 ml	serek homogenizowany 140 g	Kefir 250 g (7)	Jogurt naturalny M 150 g (7)
Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Warzywa cukrzykowe kolacja (gotowane) 100 g polędwica drobiowa 50 g pomidor 50 g	polędwica drobiowa 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży w plasterkach 50 g	Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Ogórek kiszony 50 g	Pomidor 40 g Twarożek z natką 40 g (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) szynka drobiowa 50 g	Ogórek świeży - plasterki 30 g Herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 100 g (1) Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g polędwica sopocka 50 g	polędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g pomidor 50 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Ogórek kiszony 50 g
Pos.wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Salatka warzywna z jajkiem 150 g (3)	Sok pomidorowy M 200 ml

	środa	czwartek	piątek
	2026-10-07	2026-10-08	2026-10-09
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Twaróg krojony 70 g (7) Banan 120 g	chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)
Obiad	Zupa ogórkowa gotowana 400 g (1, 7, 9) Leczo warzywne 250 g (1) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 g	Kompot ml Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Surówka z czerwonej kapusty 100 g Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Ryba smażona 100 g (1, 3, 4) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Makaron razowy (gotowany) z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g 250 g (1, 3, 9)	Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g chleb zwykły 80 g (1) Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) połędwica drobiowa 50 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (7) Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g pomidor 50 g
Pos.wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Salatka z ryżu i kurczaka 60g M 60 g (7)	Kefir 250 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-30 do dnia 2026-10-09 KUCHNIA EŁK

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-09-30	2026-10-01	2026-10-02	2026-10-03	2026-10-04	2026-10-05	2026-10-06
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g Twaróg krojony 70 g (7)	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica sopocka 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (7) pomidor 50 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml połędwica drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml połędwica drobiowa 50 g sałata 15 g Twarożek z ziołami 70 g (7)	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g Szynka konserwowa 50 g	chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica sopocka 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Twarożek 50 g (7)
2. śniadanie	Jabłko 150 g	Sok owocowy 200 ml	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)
Obiad	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 150 g (1) Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 150 g	Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130 g (1, 3, 4) Ziemniaki gotowane 150 g Zupa jarzynowa (gotowana) . 400 ml (1) Kompot 250 ml Buraczki gotowane 150 g (1, 7)	Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Kompot 250 ml Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Brokuły gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 200 g	Bitka schabowa w sosie własnym 150 g (1, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 150 g (1) Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) 400 g (9) Kompot 250 ml	Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Zupa kalafiorowa gotowana krem 400 ml (1, 7, 9) Buraczki gotowane 150 g (1, 7)
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Jabłko 150 g	Salatka owocowa 100 g	Sok owocowy 200 ml	serek homogenizowany 140 g	Kefir 250 g (7)	Jogurt naturalny M 150 g (7)
Kolacja	Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) połędwica drobiowa 50 g Warzywa cukrzykowe kolacja (gotowane) 100 g sałata 15 g	Parówki na gotowane gorąco z ketchupem 120 g (1) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Pasta z jajka gotowanego 100 g (3) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Pomidor 40 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Twarożek z natką 40 g (7) szynka drobiowa 50 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb zwykły 100 g (1) połędwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	połędwica drobiowa 50 g Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g chleb zwykły 80 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka drobiowa. 50 g pomidor 50 g

	środa	czwartek	piątek
	2026-10-07	2026-10-08	2026-10-09
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml połudwica drobiowa 50 g sałata 15 g jabłko 100g. 100 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g Twaróg krojony 100 g (7)	Płatki jęczmienne 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 z natką i koper 100 g (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Serek wiejski 200 g	Banan 120 g	Jogurt naturalny 200 g (7)
Obiad	Zupa grycikowa gotowana 400 g (1, 9) Udko kurczak w sosie pomidorowym 140g 140 g (1, 7) Kompot 250 ml Surówka z march. i jabłka 100 g (3) Ziemniaki gotowane 150 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 g (1, 3, 7) Brokuły gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klops z ryby gotowany w sosie 120 g (1, 3, 4) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych 80 g (1)
Podwieczorek	kisiel z jagodami 200 ml	Kefir 250 g (7)	Sok owocowy 200 ml
Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 250 M 250 g (1, 3, 9) Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)	Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) połudwica drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (7)

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-09-30	2026-10-01	2026-10-02	2026-10-03	2026-10-04	2026-10-05	2026-10-06
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Salatka warzywna z jajkiem 150 g (3)	Sok pomidorowy M 200 ml

Pos.wiecz.	środa	czwartek	piątek
	2026-10-07	2026-10-08	2026-10-09
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Salatka z ryżu i kurczaka 60g M 60 g (7)	Kefir 250 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-30 do dnia 2026-10-09 KUCHNIA EŁK

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-09-30	2026-10-01	2026-10-02	2026-10-03	2026-10-04	2026-10-05	2026-10-06
	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Szynka konserwowa 50 g pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) południca sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Twarożek z brzoskwiniami 100 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Południca drobiowa 40 M 40 Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) południca drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15 g Twarożek na słodko 100 g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g Szynka konserwowa 50 g Ser żółty 20 g (7)	bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Południca drobiowa 40 M 40 Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Twarożek 40 g (7)
2. śniadanie	Chrupki kukurydziane 30 g	Mandarynka 80 g	Jogurt owocowy 150 g (7)	Gruszka 150 g	Serek waniliowy 140 g	Jabłko 150 g	Jogurt owocowy 150 g (7)
Obiad	Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych 80 g (1)	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa gotowana 80 g	Makaron (gotowany) z truskawkami z serem 300 g (1, 3, 7) Zupa jarzynowa (gotowana) . 300 ml (1, 7) Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa gotowana z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Kompot 250 ml Brokuły gotowane 90 g Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 150 g	Bitka schabowa w sosie własnym 150 g (1, 9) Zupa Krupnik gotowany 300 ml (1, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchewka gotowana 150 g (1)	Indyk z warzywami (gotowany) 100 g (1, 9) Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) 400 g (9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Kotlet z indyka panierowany (smażony) 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa gotowana krem 300 ml (1, 7, 9) Buraczki gotowane 120 g (1, 7)
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200 ml	herbatniki 20 g (1, 7)	Salatka owocowa 100 g	Sok owocowy 200 ml	serek homogenizowany 140 g	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200 g (7)	Kasza manna ugotowana z sokiem 150 ml (1, 7)

środa		czwartek	
2026-10-07		2026-10-08	
Łatwostarwna dziecięca		Łatwostarwna dziecięca	
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Polędwica drobiowa 40 M 40 Por Herbata z cukrem 250 ml jabłko 100g. 100 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Pasta z jajka gotowanego 100 g (3) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g
	Sok owocowy 200 ml	Banan 120 g	Serek waniliowy 140 g
Obiad	Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9) Udko kurczak w sosie pomidorowym 140g 140 g (1, 7) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 g (1, 3, 7) Brokuły gotowane 90 g Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa jarzynowa (gotowana) 300 ml (1, 7, 9) Ryż ugotowany z owocami,serem i śmietaną 300 g (7) Kompot 250 ml
Podwieczorek	kisiel z jagodami 200 ml	herbatniki 20 g (1, 7)	Sok owocowy 200 ml

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-09-30	2026-10-01	2026-10-02	2026-10-03	2026-10-04	2026-10-05	2026-10-06
	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca
Kolacja	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) polędwica drobiowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Parówki na gotowane gorąco z ketchupem 120 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pasta z jajka gotowanego 100 g (3) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Twarożek z cukrem 50 M 50 g (7) Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml szynka drobiowa 40 g	pomidor 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) polędwica sopocka 50 g bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Makaron z jabłkiem i serem 300g. 300 g (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g masło śmietankowe 10 g (7) pomidor 50 g
Pos.wiecz.	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 125 g (7)	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)	Sok owocowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)

środa		czwartek	piątek
2026-10-07		2026-10-08	2026-10-09
Łatwostarwna dziecięca		Łatwostarwna dziecięca	Łatwostarwna dziecięca
Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml polędwica drobiowa 50 g pomidor 50 g masło śmietankowe 10 g (7) bułka bagietka 100 g (1)	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) polędwica drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	bułka bagietka 50 g (1) Naleśniki z serem II 100 g (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250 ml Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)
Pos.wiecz.	Soczek marchewkowy 330 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-30 do dnia 2026-10-09 KUCHNIA EŁK

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-09-30	2026-10-01	2026-10-02	2026-10-03	2026-10-04	2026-10-05	2026-10-06
	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	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Twaróg krojony 70 g (7) sałata 15 g Szynka konserwowa 50 g	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata 250 ml polędwica sopocka 50 g Ogórek kiszony 30 g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) polędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) polędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g Twarożek z ziołami 70 g (7)	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g Szynka konserwowa 50 g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g polędwica sopocka 50 g Pomidor 40 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z papryką 70 g (7) Chleb graham 100 g (1, 3)
2. śniadanie	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)
Obiad	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 170 g Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kielbasa w kapuście 200 g (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7) Zupa krem z ciecior (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Kompot 250 ml Ryż brązowy gotowany 170 g Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9)	Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa w sosie własnym 150 g (1, 9) Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Kasza gryczana (gotowana) 170 g Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Kompot 250 ml	Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kompot bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9) Buraczki gotowane 120 g (1, 7)
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Warzywa cukrzykowe kolacja (gotowane) 100 g Pomidor 40 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Herbata 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży w plasterkach 50 g	Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pomidor 40 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z natką 40 g (7) szynka drobiowa 50 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica sopocka 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	polędwica drobiowa 50 g Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3)
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Salatka warzywna z jajkiem 150 g (3)	Sok pomidorowy M 200 ml

	środa	czwartek	piątek
	2026-10-07	2026-10-08	2026-10-09
	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 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Twaróg krojony 70 g (7) Pomidor 40 g Szynka konserwowa 50 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)
2. śniadanie	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)
Obiad	Zupa ogórkowa gotowana 400 g (1, 7, 9) Leczo warzywne 250 g (1) Kompot bez cukru 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 170 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Brokuł gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klops z ryby gotowany w sosie 120 g (1, 3, 4) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g
Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Makaron razowy (gotowany) z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g 250 g (1, 3, 9)	Chleb graham 80 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Chleb graham 75 g (1, 3) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 20g 20 g Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) pomidor 50 g
Pos.wiecz.	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Salatka z ryżu i kurczaka 60g M 60 g (7)	Kefir 250 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-30 do dnia 2026-10-09 KUCHNIA EŁK

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-09-30	2026-10-01	2026-10-02	2026-10-03	2026-10-04	2026-10-05	2026-10-06
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 40 g sałata 15 g Twaróg krojony 70 g (7)	południca sopocka 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 g Rzodkiewka M 30 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g południca drobiowa 50 g Jajko gotowane 65 Por (3)	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g południca drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z ziołami 70 g (7) sałata 15 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g Szynka konserwowa 50 g	Chleb graham 80 g (1, 3) południca sopocka 50 g Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g Twarożek z papryką 70 g (7)
2. śniadanie	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)
Obiad	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Kompot 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kielbasa w kapuście 200 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml	Zupa krem z ciecior (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Ryż brązowy gotowany 150 g Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Bitka schabowa w sosie własnym 150 g (1, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Kisiel bez cukru 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Indyk z warzywami (gotowany) 100 g (1, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Kompot 250 ml	Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot bez cukru 250 ml Buraczki gotowane 120 g (1, 7)
Kolacja	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g południca drobiowa 50 g Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g Pomidor 40 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g południca drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży w plasterkach 50 g	Ogórek kiszony 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Herbata bez cukru 250 ml	Pomidor 40 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z natką 40 g (7) szynka drobiowa 50 g	Ogórek świeży - plasterki 30 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g południca sopocka 50 g	południca drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g	Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Salatka warzywna z jajkiem 150 g (3)	Sok pomidorowy M 200 ml

	środa	czwartek	piątek
	2026-10-07	2026-10-08	2026-10-09
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Twaróg krojony 70 g (7)	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)
Obiad	Leczo warzywne 250 g (1) Zupa ogórkowa gotowana 400 g (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Kompot bez cukru 250 ml	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Brokuł gotowany 100 g Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g	Klops z ryby gotowany w sosie 120 g (1, 3, 4) Ziemniaki gotowane 150 g Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Surówka z kapusty kiszanej 120 g
Kolacja	Makaron razowy (gotowany) z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g 250 g (1, 3, 9) Herbata bez cukru 250 ml	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Pomidor 40 g Chleb graham 75 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (7)
Pos.wiecz.	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Salatka z ryżu i kurczaka 60g M 60 g (7)	Kefir 250 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-30 do dnia 2026-10-09 KUCHNIA EŁK

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-09-30	2026-10-01	2026-10-02	2026-10-03	2026-10-04	2026-10-05	2026-10-06
	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 Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g sałata 15 g Twaróg krojony 70 g (7)	południca sopočka 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 g Rzodkiewka M 30 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) pomidor 50 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g południca drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g południca drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z ziołami 70 g (7) sałata 15 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g	południca sopočka 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g Twarożek z papryką 100 g (7)
2. śniadanie	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)
Obiad	Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 170 g Kompot 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Kielbasa w kapuście 200 g (1) Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml	Ziemniaki gotowane 200 g Zupa krem z ciociorki (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7) Kompot 250 ml	Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 150 g Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Bitka schabowa w sosie własnym 150 g (1, 9) Ziemniaki gotowane 200 g Kisiel bez cukru 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Kompot 250 ml	Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 250 ml Buraczki gotowane 150 g (1, 7)
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Kanapka z wędliną 50 Por (1, 3)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kanapka z wędliną 120 Por (1, 3)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Jogurt naturalny M 150 g (7)
Kolacja	Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml południca drobiowa 50 g pomidor 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g południca drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży w plasterkach 50 g sałata 15 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pomidor 40 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Twarożek z natką 40 g (7) Herbata bez cukru 250 ml szynka drobiowa 50 g	Ogórek świeży - plasterki 30 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g południca sopočka 50 g	Herbata bez cukru 250 ml południca drobiowa 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) pomidor 50 g Masło roślinne 10 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Ogórek kiszony 50 g Herbata bez cukru 250 ml
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Salatka warzywna z jajkiem 150 g (3)	Sok pomidorowy M 200 ml

	środa	czwartek	piątek
	2026-10-07	2026-10-08	2026-10-09
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml polędwica drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Twaróg krojony 70 g (7)	chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Ogórek świeży - plasterki 30 g Herbata bez cukru 250 ml Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)
2. śniadanie	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)
Obiad	Leczo warzywne 250 g (1) Zupa ogórkowa gotowana 400 g (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 170 g Kompot bez cukru 250 ml	Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Brokuł gotowany 100 g Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klops z ryby gotowany w sosie 120 g (1, 3, 4) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 120 g
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	Makaron razowy (gotowany) z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g 250 g (1, 3, 9) Herbata bez cukru 250 ml	Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml polędwica drobiowa 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (7) pomidor 50 g
Pos.wiecz.	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Salatka z ryżu i kurczaka 60g M 60 g (7)	Kefir 250 g (7)

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 - Mieczaiki i pochodne.