

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-20 do dnia 2026-10-29 KUCHNIA EŁK

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24	2026-10-25	2026-10-26
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	połędwica drobiowa 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 Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Połędwica miódowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Por (7) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 50 g Ogórek kiszony 30 g Papryka 50 g	chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Pomidor 40 g	Szynka konserwowa 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) sałata 15 g Papryka konserwowa 40 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica sopocka 50 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g ser żółty 40 g (7)
Obiad	Żurek 500 ml (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Sałatka wiosenna z olejem 80 g Ziemniaki gotowane 150 g	Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 150 g Kompot 250 ml Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9)	Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku z jogurtem nat. 120 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 kiszanej 120 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Befszyk wieprzowy z cebulą 120 g (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kisiel bez cukru 250 ml Ryż brązowy gotowany 170 g Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)	Udko z kurczaka pieczone 120 g Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7)
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Gruszka 150 g	Serek wiejski 150 g	Serek waniliowy 140 g	herbatniki 20 g (1, 7)	Jogurt naturalny 200 g (7)
Kolacja	Rzodkiewka M 30 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata 250 ml połędwica sopocka 50 g sałata 15 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g chleb zwykły 80 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30 g Szynkowa 60 g Herbata 250 ml	połędwica drobiowa 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Ogórek świeży - plasterki 30 g Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata z cukrem 250 ml połędwica sopocka 50 g	sałata 15 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Szynka konserwowa 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Rzodkiewka M 30 g	Herbata bez cukru 250 ml szynka drobiowa 50 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Warzywa kolacja (gotowane) 100 g
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	sałatka z brokuła i jajka 80 g (3, 7)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)

	wtorek	środa	czwartek
	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Szynka konserwowa 50 g Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Rzodkiewka M 30 g	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml południca drobiowa 50 g Papryka 50 g sałata 15 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Jabłko 150 g
Obiad	Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9) Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Surówka Coleslaw 150 g (3, 10) Ryż brązowy gotowany 150 g	Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 g Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 100 g (7, 9)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Kompot 250 ml Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z pomidora i ogórka z olejem 80 g
Podwieczorek	Salatka owocowa 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml
Kolacja	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata 250 ml południca sopocka 50 g pomidor 50 g chleb zwykły 80 g (1) sałata 15 g	szynka 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 - plasterki 30 g	Herbata z cukrem 250 ml Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Salatka jarzynowa dietetyczna 150 g (7, 9)	Jogurt naturalny 200 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-20 do dnia 2026-10-29 KUCHNIA EŁK

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24	2026-10-25	2026-10-26
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połudwica 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 Połudwica miodowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15 g Twarożek z koperkiem 80 (7)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Szynka konserwowa 50 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Pomidor 40 g Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 g (3)	Szynka konserwowa 40 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) sałata 15 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połudwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połudwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Banan 120 g	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Salatka owocowa 150 g (7)	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)	Serek wiejski 200 g
Obiad	Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) 400 g (9) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Salatka wiosenna z olejem 80 g Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Ryż gotowany na sypko 170 g	Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml Sałata z cytryną i olejem 60 80 g	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Ziemniaki gotowane 150 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kisiel bez cukru 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7) Ryż gotowany na sypko 170 g	Udko z kurczaka duszone 110 g (1, 7) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7)
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Sok pomidorowy M 200 ml	Jabłko 150 g	Serek wiejski 150 g	Serek waniliowy 140 g	herbatniki 20 g (1, 7)	Jogurt naturalny 200 g (7)
Kolacja	Herbata 250 ml połudwica sopocka 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) sałata 15 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g	Masło roślinne 10 g Herbata 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Szynkowa 60 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Kawa zbożowa 250 M 250 ml Chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g	Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9) Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Połudwica miodowa 40 g	Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) sałata 15 g Masło roślinne 10 g	Herbata 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Warzywa kolacja (gotowane) 100 g Chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka drobiowa. 50 g

	wtorek	środa	czwartek
	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	serek homogenizowany 140 g	Sok owocowy 200 ml	Jabłko 150 g
Obiad	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Kasza jęczmienna (gotowana) 170 g (1)	Zupa jarzynowa (gotowana) . 400 ml (1) Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Kasza jęczmienna (gotowana) 170 g (1) Kompot 250 ml Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 100 g (7, 9)	Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 150 g Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9) Kompot 250 ml Surówka z pomidora i ogórka z olejem 80 g
Podwieczorek	Salatka owocowa 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml
Kolacja	Herbata 250 ml połędwica sopocka 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) pomidor 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g sałata 15 g	szynka drobiowa 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami 250 g (1, 3)

Pos. wiecz.	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24	2026-10-25	2026-10-26
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
	Sok jabłkowy 200 ml	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Soczek marchewkowy 330 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)

Pos.wiecz.	wtorek	środa	czwartek
	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
	Serek wiejski 200 g	Salatka jarzynowa dietetyczna 150 g (7, 9)	Jogurt naturalny 200 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-20 do dnia 2026-10-29 KUCHNIA EŁK

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24	2026-10-25	2026-10-26
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Połędwica miodowa 40 g sałata 15 g Herbata z cukrem 250 ml Twarożek z cukrem 50 M 50 g (7)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Szynka konserwowa 40 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g Pasta z jajka gotowanego 100 g (3)	bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 40 g sałata 15 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Połędwica sopocka 40 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty 30 g (7)
2. śniadanie	Banan 120 g	Jabłko 150 g	serek homogenizowany 140 g	Salatka owocowa 150 g (7)	Sok owocowy 200 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Mandarynka 80 g
Obiad	Zupa ryżowa z zieleciną (zupa gotowana) 400 g (9) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Marchewka gotowana 150 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa Krupnik gotowany 300 ml (1, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Indyk z warzywami (gotowany) 100 g (1, 9)	Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Zupa pomidorowa gotowana z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Jarzynka Gotowana 100 Por (1, 9)	Zupa jarzynowa (gotowana) 300 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ryż gotowany z jagodami 300 g	Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuły gotowane 100 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) 300 ml (1, 3, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kisiel z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kalafior gotowany 100 g	Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Udko z kurczaka duszone 110 g (1, 7) Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Jarzynka Gotowana 100 Por (1, 9)
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200 ml	herbatniki 20 g (1, 7)	Gruszka 150 g	Jogurt owocowy 125 g (7)	Serek waniliowy 140 g	herbatniki 20 g (1, 7)	drożdżówka 70g 70 g

	wtorek	środa	czwartek
	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Szynka konserwowa 40 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Pasta z wędliny 100 Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	serek homogenizowany 140 g	Sok owocowy 200 ml	Jabłko 150 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) 300 ml (1, 3, 9) Bitka wieprzowa gotowana w sosie 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g	Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 120 g (1, 7)	Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 g (1, 3) Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9) Kompot 250 ml Marchewka z groszkiem 120g. (gotowana) 120 g (1) Ziemniaki gotowane 100 g
Podwieczorek	Salatka owocowa 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24	2026-10-25	2026-10-26
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Kolacja	Polędwica sopocka 40 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g masło śmietankowe 17g 17 g bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) Szynkowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 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 10 g (7)	Twarożek z brzoskwiniami 100 100 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) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g Polędwica sopocka 40 g Herbata z cukrem 250 ml	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) Szynka konserwowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Ryż gotowany z jabłkiem, jogurtem i cynam. 150 g (7)
Pos.wiecz.	Sok jabłkowy 200 ml	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 125 g (7)	Soczek marchewkowy 330 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Jogurt owocowy 125 g (7)	Serek waniliowy 140 g

wtorek		środa	czwartek
2026-10-27		2026-10-28	2026-10-29
Łatwostrawna dziecięca		Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Kolacja	Polędwica sopocka 40 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g masło śmietankowe 10 g (7) bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Naleśniki z dżemem M 180 180 g (1, 3, 7)	pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Szynkowa 50 g bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml
Pos. wiecz.	Jogurt owocowy 150 g (7)	Soczek marchewkowy 330 ml	Sok owocowy 200 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-20 do dnia 2026-10-29 KUCHNIA EŁK

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24	2026-10-25	2026-10-26
	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 10 g polędwica 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 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Polędwica miodowa 50 g sałata 15 g Twarożek z koperkiem 80 (7)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata 250 ml Szynka konserwowa 50 g Ogórek kiszony 30 g Papryka 50 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Papryka konserwowa 40 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica sopocka 50 g sałata 15 g Herbata 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g
Obiad	Żurek 500 ml (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka wiosenna z olejem 80 g	Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9) Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ryż brązowy gotowany 170 g	Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku z jogurtem nat. 120 g	Zupa jarzynowa bez śmietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Ziemniaki gotowane 200 g Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kisiel bez cukru 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7) Ryż brązowy gotowany 170 g	Kompot 250 ml Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7)
Kolacja	Rzodkiewka M 30 g pomidor 50 g Herbata 250 ml polędwica sopocka 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) sałata 15 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g Szynkowa 60 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Pomidor 40 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Chleb graham 80 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g 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 50 g Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml polędwica sopocka 50 g	sałata 15 g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Rzodkiewka M 30 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Herbata 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g Warzywa kolacja (gotowane) 100 g
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	sałatka z brokuła i jajka 80 g (3, 7)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)

	wtorek	środa	czwartek
	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29
	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 10 g Rzodkiewka M 30 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Szynka konserwowa 50 g	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata 250 ml południca drobiowa 50 g sałata 15 g Papryka 50 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Pasta z wędliny z warzywami 100 Por Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9) Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym 120 g (1, 9) Surówka Colesław 150 g (3, 10) Kompot 250 ml Ryż brązowy gotowany 150 g	Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 g Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 100 g (7, 9)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 g (1, 7) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pomidora i ogórka z olejem 80 g
Kolacja	pomidor 50 g Herbata 250 ml południca sopocka 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) sałata 15 g	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g Herbata 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Salatka jarzynowa dietetyczna 150 g (7, 9)	Jogurt naturalny 200 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-20 do dnia 2026-10-29 KUCHNIA EŁK

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24	2026-10-25	2026-10-26
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	połędwica drobiowa 50 g Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Połędwica miodowa 50 g sałata 15 g Twarożek z koperkiem 80 (7)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata bez cukru 250 ml Papryka 50 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g Papryka konserwowa 40 g	połędwica drobiowa 50 g Jabłko 150 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g	połędwica sopocka 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g
Obiad	Żurek 500 ml (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot 250 ml Salatka wiosenna z olejem 80 g	Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9) Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 100 g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku z jogurtem nat. 120 g	Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Zupa jarzynowa bez śmietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot bez cukru 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 250 ml	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Ryż brązowy gotowany 150 g Kisiel bez cukru 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)	Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Kompot bez cukru 250 ml Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7) Ziemniaki gotowane 100 g Udło z kurczaka pieczone 100 g
Kolacja	Rzodkiewka M 30 g połędwica sopocka 50 g Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Chleb graham 80 g (1, 3) sałata 15 g	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Szynkowa 60 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Pomidor 40 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Ogórek świeży - plasterki 30 g Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9)	Pomidor 40 g Herbata bez cukru 250 ml połędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g	sałata 15 g Szynka konserwowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Rzodkiewka M 30 g	Chleb graham 80 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g szynka drobiowa 50 g
Pos.wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	sałatka z brokuła i jajka 80 g (3, 7)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)

	wtorek	środa	czwartek
	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Rzodkiewka M 30 g	polędwica drobiowa 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Papryka 50 g sałata 15 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 świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9) Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Surówka Coleslaw 150 g (3, 10) Ryż brązowy gotowany 150 g	Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Kompot 250 ml Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 100 g (7, 9)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot 250 ml Surówka z pomidora i ogórka z olejem 80 g
Kolacja	polędwica sopocka 50 g Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) pomidor 50 g sałata 15 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Herbata bez cukru 250 ml Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3)
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Salatka jarzynowa dietetyczna 150 g (7, 9)	Jogurt naturalny 200 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-20 do dnia 2026-10-29 KUCHNIA EŁK

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24	2026-10-25	2026-10-26
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	połędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 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 Połędwica miodowa 50 g sałata 15 g Twarożek z koperkiem 80 (7)	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 g Papryka 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g Papryka konserwowa 40 g	połędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50 g	połędwica sopocka 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g
Obiad	Żurek 500 ml (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml Salatka wiosenna z olejem 80 g	Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9) Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9) Ryż brązowy gotowany 150 g Kompot 250 ml	Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 g (1, 7, 9) Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku z jogurtem nat. 120 g	Zupa jarzynowa bez śmietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Wiejka z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Ryż brązowy gotowany 150 g Kisiel bez cukru 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)	Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot bez cukru 250 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7)
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kanapka z pastą z jajka i pomidorem 200 Por (1)	Serek wiejski 150 g	Kanapka z jajkiem i pomidorem 65 Por (1, 3)	Kanapka z wędliną 120 Por (1, 3)	Jogurt naturalny 200 g (7)
Kolacja	Rzodkiewka M 30 g Masło roślinne 20g 20 g połędwica sopocka 50 g sałata 15 g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży - plasterki 30 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Pomidor 40 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Ogórek świeży - plasterki 30 g Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9)	Pomidor 40 g połędwica sopocka 50 g Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3)	sałata 15 g Szynka konserwowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Rzodkiewka M 30 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g szynka drobiowa 50 g
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	sałatka z brokuła i jajka 80 g (3, 7)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)

	wtorek	środa	czwartek
	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Rzodkiewka M 30 g	polędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Papryka 50 g sałata 15 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9) Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Surówka Coleslaw 150 g (3, 10) Ryż brązowy gotowany 150 g	Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 170 g Kompot 250 ml Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 100 g (7, 9)	Ziemniaki gotowane 200 g Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 g (1, 7) Kompot 250 ml Surówka z pomidora i ogórka z olejem 80 g
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kanapka z wędliną 120 Por (1, 3)
Kolacja	Masło roślinne 20g 20 g polędwica sopocka 50 g pomidor 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Salatka jarzynowa dietetyczna 150 g (7, 9)	Jogurt naturalny 200 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.