

is dla diety: d. o kont zaw kw tŁ
na dzień: 2026-03-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. , Jajko gotowane 50g M (3), Szynka konserwowa 50 ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kasza gryczana 170g. , Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Kompot 250 M ,

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek kiszony 50g. , ser żółty 40g (7), Szynka konserwowa 50 ,

Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g. ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M, pomidor 50g, Szynka konserwowa 50, Ser żółty 20g M (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g.,

Obiad: Indyk z warzywami 100g (1, 9), Ryżowa z zieleciną 400g (9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), Ryż z jabłkiem, jogurtem i cynam. (7), Herbata z cukrem 250ml M,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
pomidor 50g , Szynka konserwowa 50 , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Ryżowa z zieleniną 400g (9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 20g, Herbata z cukrem 250ml M, pomidor 50g, Jabłko 150g., Szynka konserwowa 50, Jajko gotowane 50g M **(3)**,

Obiad: Indyk z warzywami 170g (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g , Ryżowa z zieleciną 400g (**9**), Kompot 250 M ,

Kolacja: szynka drobiowa 50g , chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. , Jajko gotowane 50g M (**3**), Szynka konserwowa 50 ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Szczawiowa 400 M (**1, 3, 7, 9**), Indyk z warzywami 170g (**1, 7, 9**), Kasza gryczana 170g. , Kompot 250 M ,

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 50g M **(3)**,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Ryżowa z zieleniną 400g (9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 120g M (**1, 3**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 50g M (**3**), Ogórek kiszony 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kasza gryczana 2. , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , szynka drobiowa 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), pomidor 50g , Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Jabłko 150g. , pomidor 50g , ser żółty 40g (**7**),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Indyk z warzywami 170g (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Ryżowa z zieleniną 400g (**9**), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kefir 250g (**7**),

Kolacja: masło śmietankowe 10g (**7**), szynka drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

Oznaczenia alergenów:

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,

