

na dzień: 2026-03-10  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), Masło roślinne 10g, polędwica sopocka 50g., Pomidor 40 M, Herbata bez cukru 250 ml, Twarożek z papryką 70 M (**7**), Chleb graham 100g (**1, 3**),

**2. śniadanie:** Kefir 250g (7),

**Obiad:** Pulpet drobiowy gotowany w sosie 100g M (**1, 3, 9**), Kompot bez cukru 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (**1, 7, 9**), Buraczki z cebulką 150g ,

**Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M, Paszтетowa drobiowa 60 M, Ogórek kiszony 50g. , Masło roślinne 10g, Chleb graham 100g (**1, 3**),

**Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety:** ogólna  
na dzień: 2026-03-10  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

|                       |                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>     | chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Twarożek z papryką 70 M (7), Jabłko 150g. , |
| <b>Obiad:</b>         | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Wątróbka z jabłkiem i cebulą 130g (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki z cebulką 150g ,                                    |
| <b>Podwieczorek:</b>  | Jogurt naturalny M (7),                                                                                                                                                                    |
| <b>Kolacja:</b>       | Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 80g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 40g M , Ogórek kiszony 50g. ,                                 |
| <b>Posiłek nocny:</b> | Salatka jarzynowa 150g. (3, 9, 10),                                                                                                                                                        |

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety: dziecięca**  
**na dzień: 2026-03-10**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** bułka bagietka 50g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Połędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Zacierka na mleku 200g M **(1, 7)**, Twarożek 40g **(7)**,

**2. śniadanie:** Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

**Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie 100g M **(1, 3, 9)**, Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Koperkowa 400 M **(1, 7, 9)**, Buraczki gotowane 120g **(1, 7)**,

**Podwieczorek:** Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),

**Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (**1**, **7**), bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 40g M , masło śmietankowe 10g (**7**), pomidor 50g ,

**Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**  
**na dzień: 2026-03-10**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g, polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M, Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), Twarożek 50g (**7**),

**2. śniadanie:** Kefir 250g (7),

**Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie 100g M **(1, 3, 9)**, Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Koperkowa 400 M **(1, 7, 9)**, Buraczki gotowane 150g **(1, 7)**,

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny M (7),

**Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szynka drobiowa 50 , pomidor 50g ,

**Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety: bezmleczna**  
**na dzień: 2026-03-10**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

**Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie 120 M (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Buraczki gotowane 120g (1, 7),

**Kolacja:** chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Szynka drobiowa 50 , Masło roślinne 10g , pomidor 50g ,

**Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem i pomidorem M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Chleb graham 80g (**1, 3**), połówka sopočka 50g. , Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z papryką 70 M (**7**),

**2. śniadanie:** Kefir 250g (7),

**Obiad:** Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot bez cukru 250 M , Buraczki z cebulką 150g ,

**Kolacja:** Pasztetowa drobiowa 60 M , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. , Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g ,

**Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety: trzustkowa**  
**na dzień: 2026-03-10**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,

**Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie 100g M **(1, 3, 9)**, Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Koperkowa 400 M **(1, 7, 9)**, Buraczki gotowane 150g **(1, 7)**,

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

**Posiłek nocny:** Kisiel z jabłkiem ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**2. śniadanie:** Kefir 250g (7),

**Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie 120 M (1, 9), Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g ,  
Kompot 250 M , Buraczki z cebulką 150g ,

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny M (7),

**Kolacja:** Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g, Pasztetowa drobiowa 60 M, Ogórek kiszony 50g, Herbata bez cukru 250 ml,

**Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa dietetyczna 150g. (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

[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,

