

na dzień: 2026-03-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M, Jajko gotowane 50g M (**3**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ogórkowa 400ml (**1, 7, 9**), Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (**1**), Kompot bez cukru 250 M, Surówka z march. i jabłka 100g M (**3**), Kasza gryczana 2. ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Makaron razowy z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g (1, 3, 9),

Posilek nocny: Jogurt naturalny M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (**3**),

Obiad: Ogórkowa 400ml (**1, 7, 9**), Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (**1**), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g. , Surówka z march. i jabłka 100g M (**3**),

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Makaron razowy z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g (1, 3, 9),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M, Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M, jabłko 100g. ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Grysikowa 250ml (**1, 9**), Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 (**1, 3**), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , połówka drobiowa 50g , pomidor 50g , masło śmietankowe 10g (7), bułka bagietka 100g M (1),

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-03-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 80g (**1**), Masło roślinne 5 g, Herbata z cukrem 250ml M, polędwica drobiowa 50g, Ogórek świeży - plasterki 30g M, jabłko 100g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Grysikowa 400ml. **(1, 9)**, Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 **(1, 3)**, Kompot 250 M , Surówka z march. i jabłka 100g M **(3)**, Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 250 M (**1, 3, 9**), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (**7**),

Posilek nocny: Jogurt naturalny M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Jabłko 150g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Obiad: Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 (1, 3), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Grysikowa 400ml. (1, 9), Surówka z march. i jabłka 100g M (3),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 250 M (1, 3,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Grysikowa 400ml. (**1, 9**), Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. ,

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Surówka z march. i jabłka 100g M (3), Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Kasza gryczana 140 . , Kompot bez cukru 250 M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Kolacja: Makaron razowy z kurczakiem w sosie pomidorowym 250g (1, 3, 9), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (7),

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso **(1, 3, 9)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
południca drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M **(3)**,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 (**1, 3**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Grysikowa 400ml. (**1, 9**), Surówka z march. i jabłka 100g M (**3**),

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M, zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), pomidor 50g , Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[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,

