

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Twaróg krojony 70 g M (7), Pomidor 40 M , Szynka konserwowa 50 ,
2. śniadanie:	Sok pomidorowy M ,
Obiad:	Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka z czerwonej kapusty 100 M ,
Kolacja:	Chleb graham 100g (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),
Posiłek nocny:	Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (**7**), Banan 120g ,

Obiad: Kompot 250 M , Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Spaghetti razowe (**1, 3**), Surówka z czerwonej kapusty 100 M ,

Podwieczorek: Serniczek (**7**),

Kolacja: Kasza jęczmienna na mleku 200 M (**1, 7**), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (**1**), Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), polędwica drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7) , bułka bagietka 50g M (1) , masło śmietankowe 10g (7) , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M ,
2. śniadanie:	Banan 120g ,
Obiad:	Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9) , Kompot 250 M , Spaghetti drobiowe (1, 3) , Brokuły gotowane 90g ,
Podwieczorek:	herbatniki 16g. (1, 7) ,
Kolacja:	bułka bagietka 50g M (1) , Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7) , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7) , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
Posiłek nocny:	Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 100g (**7**),

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Spaghetti drobiowe (1, 3), Brokuły gotowane 100g ,

Podwieczorek: Serniczek (7),

Kolacja: Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (**1**, **7**), chleb zwykły 80g (**1**),
południca drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M , chleb zwykły 35g (1),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Pomidor 40 M , Banan 120g ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g ,

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

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Spaghetti razowe (**1, 3**), Surówka z czerwonej kapusty 100 M , Kompot 250 M ,

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-12
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 ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Klopsiki drobiowe w sosie (1, 3, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

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

Posiłek nocny: kanapka z szynką (1, 3, 7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Spaghetti razowe (1, 3), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Surówka z czerwonej kapusty 100 M, Kompot 250 M,

Podwieczorek: Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),

Kolacja: Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (7),

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g ,

Podwieczorek: Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),

Kolacja: chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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,

