

na dzień: 2026-03-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Surówka Coleslaw 150g, **(3, 10)**, Jarzynowa 400 gM **(1)**, Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Pierś z kurczaka duszona w sosie **(1)**,

Kolacja: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g . ,

Obiad: Jarzynowa 400 gM (**1**), Pierś z kurczaka duszona w sosie (**1**), Kompot 250 M , Surówka Coleslaw 150g. (**3, 10**), Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), Pasta z wędliny z warzywami 100 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Biskopiy 40g (1, 3),

Obiad: Jarzynowa 300 g M (1, 7), Kompot 250 M, Fasolka szparagowa gotowana 80 M, Pierś z kurczaka gotowana w rosole 80g, Ziemniaki gotowane 150g,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Twarożek z cukrem 50 M (7), Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M, szynka drobiowa 40g M,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M, połówka drobiowa 50g , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Kompot 250 M , Jarzynowa 400 gM (1), Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (**1**), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, połówka drobiowa 50g , chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

Obiad: Jarzynowa bez smietany 400ml (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Pierś z kurczaka duszona w sosie (**1**), Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. ,
południca drobiowa 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Jarzynowa 400ml. (**1, 7, 9**), Pierś z kurczaka duszona w sosie (**1**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka Coleslaw 120 M (**3, 10**),

Kolacja: Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-14
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: Jarzynowa bez smietany 400ml (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (**1, 7**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru 250 ml ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Chleb graham 80g (1, 3) , Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Masło roślinne 10g ,
2. śniadanie:	Sok pomidorowy M ,
Obiad:	Pierś z kurczaka duszona w sosie (1) , Jarzynowa 400ml. (1, 7, 9) , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Surówka Colesław 150g. (3, 10) ,
Podwieczorek:	Jogurt naturalny 200g (7) ,
Kolacja:	Chleb graham 100g (1, 3) , Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
Posiłek nocny:	Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Jarzyny 400 gM (1), Kompot jabłkowy-250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),

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

Kolacja: Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Twarożek z cukrem 50 M (**7**), 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,

