

na dzień: 2026-03-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), szynkowa 60 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 70 M (7),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (**1, 3**), Koperkowa bez śmietany 400ml. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Surówka z pomidora dieta 100g M ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , szynkowa 60 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , ser żółty 40g (7),
Obiad:	Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z pomidora dieta 100g M ,
Podwieczorek:	Sok pomidorowy M ,
Kolacja:	Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (1), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynkowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Ser żółty 30 (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (**1, 3**), Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Marchewka gotowana 200g. ,

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: sałata 10g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), polędwica sopocka 50g. , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , szynkowa 60 , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 70 M (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g, (1, 3), Ziemniaki gotowane 200g, Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M, Surówka z pomidora dieta 100g M,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb zwykły 100g (1), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10g , sałata 10g. ,

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), szynkowa 60 , chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jabłko 150g. ,

Obiad: Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (1, 3), Ziemniaki gotowane 150g , Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g M ,

Kolacja: polędwica sopocka 50g. , chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , szynkowa 60 , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g ,
Twarożek z ziołami 40 M (**7**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Koperkowa bez śmietany 400ml. **(1, 7, 9)**, Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. **(1, 3)**, Ziemniaki gotowane 150g, Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Surówka z pomidora dieta 100g M,

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, Masło roślinne 10g , szynkowa 60 , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 150g , Koperkowa bez śmietany 400ml. (**1, 7, 9**), Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (**1, 3**), Kompot 250 M , Marchewka gotowana 200g. ,

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , szynkowa 60 , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ziołami 100 (7), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (1, 3), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g M ,

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

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g.

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , szynkowa 60 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 100 (**7**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z pomidora dieta 100g M , Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M ,

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

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

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,

