

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Pomidor 40 M , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Chleb graham 100g (1, 3),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Kompot bez cukru 250 M , Ryż brązowy gotowany 170 g M , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),

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

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką, Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7), sałata 10g. ,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. **(1, 3, 7, 9)**, Kotlet mielony 100 smażony **(1, 3)**, Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Surówka z kapusty kolorowej 100 **(10)**,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10g, szynka drobiowa 50g, Ogórek kiszony 50g., Warzywa cukrz kol 100 M,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Pasta z wędliny 100 , Herbata z cukrem 250ml M ,
pomidor 50g , serek homogenizowany 140g , Ryż na mleku 200ml M (7),

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Kompot 250 M, ziemniaki gotowane 150g, Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 120g (1, 7),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Platki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Łazanki z twarogiem i jabłkiem 250 (7), Herbata z cukrem 250ml M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-03-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny 100 , pomidor 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7), serek homogenizowany 140g ,

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Kompot 250 M, ziemniaki gotowane 200g, Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 150g (1, 7),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , sałata 10g. , Warzywa cukrz kol 100 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Kompot 250 M, ziemniaki gotowane 200g, Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 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 50g, Masło roślinne 10g, sałata 10g., Warzywa cukrz kol 100 M,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. **(1, 3, 7, 9)**, Kotlet mielony mieszany z sosem **(1, 3)**, Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot bez cukru 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 **(10)**,

Kolacja: szynka drobiowa 50g, Herbata bez cukru 250 ml, Ogórek kiszony 50g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g, Warzywa cukrz kol 100 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (1, 3), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 150g (1, 7),

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 jajkiem M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (**7**),

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (**1, 3**), Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (**1, 3, 7, 9**), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (**10**),

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

Kolacja: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Warzywa cukrz kol 100 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[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,

