

na dzień: 2026-03-18
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: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot bez cukru 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z pomidora i ogórka 80,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9),

Posilek nocny: Jogurt naturalny M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-18
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:	Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,
Podwieczorek:	kisiel z jagodami ,
Kolacja:	Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-18
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, Pomidor 40 M, Jajko gotowane 50g M (3),

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

Obiad: Grysikowa 400ml. (**1, 9**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), 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 , bułka bagietka 100g M (1), polędwica drobiowa 50g , masło śmietankowe 10g (7), pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M ,
południca drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (**3**),

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

Obiad: Grysikowa 400ml. (**1, 9**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Surówka z pomidora i ogórka 80 , Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ryż z warzywami i kurczakiem M (9),

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Gryskowa 400ml. (1, 9), Surówka z pomidora i ogórka 80,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M, zupa płynna b/ml 250 M (9), Ryż z warzywami i kurczakiem M (9),

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: chleb graham 50g (**1, 3**), Masło roślinne 5 g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (**3**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Surówka z pomidora i ogórka 80 , Szczawiowa 400 M (**1, 3, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot bez cukru 250 M ,

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (**9**), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (**7**),

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-18
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**), Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), 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 , polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M **(9)**,

Posiłek nocny: Kisiel owoc. z sokiem SOP ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (7),

[illegible]

na dzień: 2026-03-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

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: Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Grysikowa 400ml. (1, 9), Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ryż z warzywami i kurczakiem M (9),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (7),

[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,

