

na dzień: 2026-03-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (**1, 3, 4**), Kompot 250 M ,
Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (**1, 7**),

Kolacja: Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M, Kawa zbożowa 250 M, Chleb graham 100g (1, 3), Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowy (1, 3, 7), Kompot 250 g

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 80g (1), Kawa zbożowa 250 M , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z dżemem 100g. (7),

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

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Kotlety ziemniaczane (1, 3), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Pasta z jajka 100g M (3), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
Twarożek z koperkiem 100g. (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Kompot 250 M, Buraczki gotowane 150g (1, 7), Ziemniaki gotowane 200g,

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Pasta z jajka z natką i koper 100 **(3)**, pomidor 50g , chleb zwykły 100g **(1)**, Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Kasza jęczmienna na mleku 200 M **(1, 7)**,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Kompot 250 M ,
Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

Kolacja: Pasta z jajka z natką i koper 100 **(3)**, chleb zwykły 100g **(1)**, zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 20g, Pomidor 40 M,

Posiłek nocny: Kanapka z pastą z jajka i pomidorem (1),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (**7**), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (**1, 3, 4**), Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g, Kompot bez cukru 250 M, Buraczki gotowane 150g (**1, 7**).

Kolacja: Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. **(3)**, Ogórek świeży - plasterki 30g M, Kawa zbożowa 250 M, Masło roślinne 10g, Chleb graham 100g **(1, 3)**,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Bułka wyborowa 100g **(1)**, masło śmietankowe 17g , Herbata bez cukru 250 ml ,
południca drobiowa 50g ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. **(1, 3, 4)**, Koperkowa 400 M **(1, 7, 9)**, Ziemniaki gotowane 200g ,
Marchewka gotowana 200g. ,

Kolacja: Pasta z jajka 100g M **(3)**, Bułka wyborowa 100g **(1)**, Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 17g , zupa
płynna b/ml 250 M **(9)**,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (**7**), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

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

Kolacja: Pasta z jaj z papry i szczypiorkiem 100g. (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (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,

