

na dzień: 2026-03-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Kolacja: Rzodkiewka M, pomidor 50g, Herbata 250ml, poledwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku 200 g M (**1**, **7**), Masło roślinne 10g, Chleb graham 100g (**1**, **3**), sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Pasta z wędliny z warzywami 100 , Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
Obiad:	Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (1, 3, 7), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g , Ziemniaki gotowane 150g ,
Podwieczorek:	Kisiel z jabłkiem ,
Kolacja:	Rzodkiewka M , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g ,
Posiłek nocny:	Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
2. śniadanie:	Banan 120g ,
Obiad:	Krupnik I 300 M (1, 9), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (1, 3, 7), Kompot 250 M , Marchewka gotowana 150g (1), Ziemniaki gotowane 150g ,
Podwieczorek:	Kisiel z jabłkiem ,
Kolacja:	Polędwica sopocka 40 g M , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 17g , bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M ,
Posiłek nocny:	Sok jabłkowy ,

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 , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Kompot 250 M, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Ziemniaki gotowane 150g,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

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

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

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

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Pasta z wędliny z warzywami 100 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

Obiad: Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (1, 3, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Kolacja: Rzodkiewka M , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 75g (1, 3), sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (1, 3, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 150g (1),

Kolacja: polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), 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: Pasta z wędliny z warzywami 100 , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml ,
Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Rzodkiewka M, Masło roślinne 20g, polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Chleb graham 80g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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,

