

na dzień: 2026-03-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Papryka 50g. , Szynka konserwowa 50 ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kompot 250 M, Ryż brązowy gotowany 170 g M, Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Kolacja: Chleb graham 100g (**1, 3**), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (**7**), Masło roślinne 10g , Pasztet drobiowy 60 M (**1**), Ogórek kiszony 30 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Szyńka konserwowa 50 , Papryka 50g. , Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Rosół z makaronem 400ml **(1, 3, 9)**, Kotlet schabowy 100g. **(1, 3)**,
Surówka wiosenna z jogurtem 130g. **(7, 10)**,

Podwieczorek: Serniczek (7),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Ogórek kiszony 30 M , Pasztet drobiowy 60 M (1),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Jabłko 150g. ,

2. śniadanie: herbatniki 16g. (1, 7),

Obiad: ROSÓŁ Z MAKARONEM (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Kotlet z piersi kurczaka 100g. (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane 120g (**1, 7**),

Podwieczorek: Serniczek (7),

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

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M, Pomidor 40 M, Jabłko 150g. ,

2. śniadanie: herbatniki 16g. (1, 7),

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Kompot 250 M, Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Podwieczorek: Serniczek (7),

Kolacja: Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g (1), Pasztet drobiowy 60 M (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szyunka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Pomidor 40 M , Jabłko 150g ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Salátka wiosenna dieta 80 M ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Pasztet drobiowy 60 M (**1**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Papryka

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Ryż brązowy gotowany 150 M, Kompot 250 M, Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Pasztet drobiowy 60 M (**1**), Ogórek kiszony 30 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9),

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Papryka 50g ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Ogórek kiszony 30 M , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , Pasztet drobiowy 60 M (**1**),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M, Pomidor 40 M, Jabłko 150g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (7),

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Podwieczorek: Serniczek (7),

Kolacja: chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Pasztet drobiowy 60 M (1), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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,

