

na dzień: 2026-02-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), Papryka konserwowa 40g. .

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Sałata z ogórkiem i jogurtem , Ryż brązowy gotowany 170 g M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), Chleb graham 100g (**1, 3**), pomidor 50g , Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , poledwica sopocka 50g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (**1, 3, 9**), Kompot 250 M, Ryż brązowy gotowany 170 g M, Sałata z ogórkiem i jogurtem,

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , Twaróg krojony 70 g M (7),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 40M , sałata 10g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Barszcz czerwony bez śmietany 300 (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Kalafior gotowany 100 M ,

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml M , Twaróg krojony 40g M (7),

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), sałata 10g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

Obiad: Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. **(1, 7, 9)**, Kompot 250 M, Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 **(1, 3, 9)**, Ziemniaki gotowane 200g, Sałata z ogórkiem i jogurtem,

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), Pomidor 40 M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Sałata z cytryną i olejem 60 , Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Pomidor 40 M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-02-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Sałata z ogórkiem i jogurtem , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Ryż brązowy gotowany 170 g M , Kompot 250 M ,

Kolacja: Pomidor 40 M , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 70 g M (7),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , Szyńka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie pom. na parze 120 (**1, 3, 9**), Marchewka gotowana 200g. , Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (**1, 7, 9**), Kompot bez cukru 250 ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Połudwica drobiowa 40 M , bułka bagietka 100g M **(1)**, zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 50g M **(3)**,

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Salata z ogórkiem i jogurtem , Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. **(1, 7, 9)**, Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 **(1, 3, 9)**, Ryż brązowy gotowany 200 M , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),

Kolacja: Pomidor 40 M, polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), Twaróg krojony 70 g M (7),

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M, Szynka konserwowa 50, zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M, sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 **(1, 3, 9)**, Barszcz czerwony 400 ml. **(1, 7, 9)**, Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Sałata z ogórkiem i jogurtem,

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor 50g, polędwica drobiowa 50g, masło śmietankowe 10g (**7**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M, Jajko gotowane 50g M (**3**),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

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,

