

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M,

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Pasta z jajka 50 M (3),

Obiad: Klopsz z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Surówka z marchwii i jabłka 100 (3, 7),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 80g (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Polędwica drobiowa 40 M , Kawa zbożowa 250 M , Twarożek z ziołami 40 M (7),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M **(1, 7)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Szynka konserwowa 50, Pomidor 40 M, Herbata z cukrem 250ml M, Pasta z jajka 50 M **(3)**,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaczana 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Naleśniki z serem-290 g (1, 3, 7),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M, masło śmietankowe 10g (7), Serdelki na gorąco z ketchupem, Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M **(1, 7)**, chleb zwykły 80g **(1)**, Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Pasta z jajka 50 M **(3)**,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaczana (1, 7, 9), Kompot 250 M , Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z marchwii i jabłka I 100 (3, 7),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g (1),
Polędwica drobiowa 40 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ziołami 40 M (7), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Pomidor 40 M , Jabłko 150g. , Pasta z jajka 50 M (**3**),

Obiad: Ziemniaczana 400 M (**1, 7, 9**), Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (**1, 3, 4, 7**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwii i jabłka I 100 (**3, 7**),

Kolacja: chleb zwykły 80g (**1**), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Polędwica drobiowa 40 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-02-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 40M , Pomidor 40 M , Pasta z jajka 50 M (3),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z marchwii i jabłka I 100 (3, 7),

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ziołami 40 M (7),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-18
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: Ziemniaczana 400 M (1, 7, 9), Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. ,

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 wędliną chleb zw (1),

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 , Szynka konserwowa 40M , Pomidor 40 M , Pasta z jajka 50 M (**3**),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z marchwii i jabłka l 100 (3, 7),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M, Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g, Kawa zbożowa 250 M, Polędwica drobiowa 40 M, Twarożek z ziołami 40 M (**7**),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[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,

