

na dzień: 2026-02-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M, Pomidor 40 M ,

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

Obiad: Jarzynowa 400ml. **(1, 7, 9)**, Sztuka mięsa w sosie własnym 120 **(1)**, Kisiel bez cukru 250ml , Fasolka szparagowa gotowana 100 , Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M **(7)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

Obiad: Jarzynowa 400ml. (**1, 7, 9**), Kotlet schabowy 100g. (**1, 3**), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), polędwica drobiowa 50g ,
chleb zwykły 100g (1), Twaróg krojony 70 g M (7),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M **(7)**, bułka bagietka 50g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Polędwica sopocka 40 g M, Herbata z cukrem 250ml M, Pomidor 40 M,

2. śniadanie: Chrupki kukurydziane 30gr ,

Obiad: Jarzynowa 300 g M (**1, 7**), Kotlet drobiowy panierowany 100g. (**1, 3**), Kisiel z cukrem 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 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), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 125 g M (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 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

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

Obiad: Jarzynowa 400ml. **(1, 7, 9)**, Sztuka mięsa w sosie własnym 120 **(1)**, Kisiel z cukrem 250 M , Jarzynka Gotowana 100g **(1, 9)**, Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M, polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 130g (**1**), Masło roślinne 20g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Pomidor 40 M ,

Obiad: Jarzynowa bez smietany 400ml (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel z cukrem 250 M , Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**), Ziemniaki gotowane 150g ,

Kolacja: sałata 10g. , chleb zwykły 130g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , poledwica drobiowa 50g , Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (**9**),

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-02-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,

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

Obiad: Jarzynowa bez smietany 400ml (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel bez cukru 250ml , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,

Kolacja: sałata 10g. , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Jarzynowa bez smietany 400ml (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel z cukrem 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, 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 wędliną 120g M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,

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

Obiad: Jarzynowa bez smietany 400ml (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Ziemniaki gotowane 200g , Kisiel bez cukru 250ml , Fasolka szparagowa gotowana 100 ,

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

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

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (**3**),

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

Obiad: Jarzynowa 400ml (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M, masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g, sałata 10g., zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Twaróg krojony 70 g M (**7**),

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,

