

na dzień: 2026-02-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , sałata 10g. , Herbata 250ml , twarożek z koperkiem 40g (**7**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Kisiel z cukrem 250 M , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M **(1)**, Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. **(1, 3, 7, 9)**, Ryż brązowy gotowany 170 g M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Kolacja: Chleb graham 100g (**1, 3**), Herbata 250ml , Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), Masło roślinne 10g , Szynkowa 50 , Papryka 50g. ,

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7) , chleb zwykły 100g (1) , Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , ser żółty 50gr. (7) ,
Obiad:	Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1) , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9) , Kisiel z cukrem 250 M , Ryż brązowy gotowany 170 g M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
Podwieczorek:	Galaretką z brzoskwiniami 150 g ,
Kolacja:	Herbata z cukrem 250ml M , Szynkowa 50 , Zacierka na mleku 200g M (1, 7) , chleb zwykły 100g (1) , Masło roślinne 10g , Papryka 50g. ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 200g (7) ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica miodowa 40 g m , ser żółty 40g (7), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g (7),

Obiad: Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 (1, 3), Pomidorowa z makaronem-300g (1, 3, 7, 9), Brokuły gotowane 100g ,

Podwieczorek: Galaretką z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 (1, 3, 7),

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

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 , Polędwica miodowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z koperkiem-80 g (**7**), sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Szynkowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Sok pomidorowy M , sałata 10g. ,

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M **(1)**, Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. **(1, 3, 7, 9)**, Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M, Szynekowa 50, Ogórek świeży - plasterki 30g M, zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Masło roślinne 10g ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Polędwica miódowa 50 , Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. ,
twarożek z koperkiem 40g (**7**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. **(1, 3, 7, 9)**, Kisiel bez cukru 250ml , Ryż brązowy gotowany 170 g M , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M **(1)**, Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Kolacja: Chleb graham 100g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Papryka 50g. , Szynkowa 50 ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 **(1, 3)**, Kisiel z cukrem 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. **(1, 3, 7, 9)**, Marchewka gotowana 200g. ,

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-02-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Polędwica miodowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , twarożek z koperkiem 40g (7), sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Ryż brązowy gotowany 200 M , Kisiel bez cukru 250ml , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Papryka 50g. , Szynkowa 50 ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , twarożek z koperkiem 40g (**7**),

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g (7),

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Szynkowa 50 , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posilek 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,

