

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-01 KUCHNIA EŁK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15g Twarożek z ziołami 100 g (7)	połędwica drobiowa 50g Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250ml Papryka 50g.	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko 150g. Ser żółty 30 g (7) sałata 15g.	Płatki ryżowe na mleku- 200 ml (7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Ogórek kiszony 30 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g połędwica sopocka 50g. Herbata z cukrem 250 ml sałata 15g.	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g Twarożek 70 g (7) szynka drobiowa 50g
Obiad	Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 150 g (1, 7, 9) Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 170g.	Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Spaghetti razowe 350 g (1, 3) Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Bigos 250 g (1) Kompot 250 M ml Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (gotowana) 400 ml (7, 9) Ziemniaki gotowane 200g	Zupa pieczarkowa gotowana 400 ml (1, 7, 9) Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym 120g (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Ryba smażona 100 g (1, 3, 4) Ziemniaki gotowane 150g Por Surówka z kapusty kiszonej 120g.	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3) Kompot 250 ml Sałata z pomidorem i olejem 100 g Ziemniaki gotowane 200g	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kisiel z cukrem 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g 1 (7, 9)
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe 50 g	Salatka owocowa 150 g	Serniczek 130 Por (7)	Galaretka z brzoskwiniami 150 g	Kasza manna ugotowana z soki 150g M 150 ml (1, 7)	Sok owocowy 200ml (litry)	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml połędwica sopocka 50g. Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Papryka konserwowa 40g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata 250 ml połędwica sopocka 50g. pomidor 50g chleb zwykły 100 g (1)	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10g chleb zwykły 100g (1) Warzywa kol (gotowane) 100 g połędwica drobiowa 50g Papryka 50g.	połędwica sopocka 50 g chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Kawa zbożowa 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży 50g	Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 1 (3) chleb zwykły 80g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250 ml Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Papryka 50g.	Ogórek świeży - plasterki 30 g Szynka konserwowa 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Sok pomidorowy M 200 ml	połędwica drobiowa 50g Herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 100g (1) Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10g Fasolka szparagowa gotowana 110g (1) pomidor 50g

	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-06-29	2026-06-30	2026-07-01
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g szynka drobiowa 50g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 50g. ser żółty 40g (7)	chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g połudwica sopocka 50 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Twarożek z papryką 70 g (7)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Szynka konserwowa 50 Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g Kefir 250g (7)
Obiad	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kotlet pożarski 100g (smażony) 100 g (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Surówka Colesław 150g (3, 10)	Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 100 g (1, 3, 9) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 Surówka wiosenna z jogurtem 130g (7, 10)	Zupa ogórkowa gotowana 400ml (1, 7, 9) Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150 g (1, 7) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Surówka z march. i jabłka M 100 g (3)
Podwieczorek	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200 g (7)	Galaretka z brzoskwiniami 150 g	kisiel z jagodami 200 ml
Kolacja	Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 1100 g (1) Masło roślinne 10g sałata 15g. Twaróg krojony 70 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10g Paszтетowa drobiowa 60 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)

Pos. wiecz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

Pos.wiecz.	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-06-29	2026-06-30	2026-07-01
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
	Kefir 250g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-01 KUCHNIA EŁK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Twarożek z ziołami 100 g (7) sałata 15g.	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g polędwica drobiowa 50g Herbata z cukrem 250ml Ogórek świeży - plasterki 30g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15g.	Płatki ryżowe na mleku- 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 2200 ml (7) chleb zwykły 80g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250 ml Twarożek z koperkiem 100g. 100 g (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250 ml polędwica sopocka 50g. sałata 15g. Banan 120g 1	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M Twarożek 70 g (7) szynka drobiowa 50g
2. śniadanie	Kefir 250g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jabłko 150g.	Sok owocowy 200ml (litry)	Jogurt owocowy 150g/szt M (7)	Jogurt naturalny 200g (7)	Serek waniliowy 150g
Obiad	Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 150 g (1, 7, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna gotowana na sypko 150 g (1) Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9)	Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Spaghetti drobiowe 250 g (1, 3) Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Kompot 250 ml Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (1, 3) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por bukiet z warzyw gotowanych 100g	Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym 120g. (1) Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250 ml Buraczki gotowane 120 g (1, 7)	Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) 150 g (1, 3, 4, 7) Ziemniaki gotowane 150g Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Surówka z warzyw mieszanych 130 g (3, 9, 10)	Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3) Kompot 250 ml Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Sałata z pomidorem i olejem 100g Ziemniaki gotowane 200g	Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Ziemniaki gotowane 200g Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Surówka z marchwi, selera i jabłka- 100 Por (7, 9)
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe 50 g	Sałatka owocowa 150 M 100 Por	Serniczek 130 Por (7)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kasza manna ugotowana z soki 150 ml (1, 7)	Sok owocowy 200ml (litry)	Sok pomidorowy M 200 ml

	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-06-29	2026-06-30	2026-07-01
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 5 g Herbata z cukrem 250 ml Szynka drobiowa 50 g pomidor 50g	chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10g 1 połudwica sopocka 50g. sałata 15g. Herbata z cukrem 250 ml Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) serek homogenizowany 140 g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 5 g Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 50 Ogórek świeży - plasterki 30g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Salatka owocowa 100 g	Kefir M 180 g (7)
Obiad	Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 150g Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Brokuły gotowane 100g	Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200g Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Marchewkowa krem (zupa gotowana) 300 ml (1, 9) Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150 g (1, 7) Kompot 250 ml Surówka z march. i jabłka 100 g (3) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por
Podwieczorek	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml (7)	Galaretka z brzoskwiniami 150 g	kisiel z jagodami 200 ml

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Kolacja	Ogórek świeży - plasterki 30g Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g połudwica sopocka 50 g	Herbata 250 ml Szynkowa 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) M 200 ml (1, 7) pomidor 50g chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g	Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) połudwica drobiowa 50 g Warzywa kol (gotowane) 100 g Ogórek świeży - plasterki 30g M	Parówki na gotowane gorąco z ketchupem 120 g (1) chleb zwykły 100g (1) Masło roślinne 10g Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 g (3) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10g pomidor 50g	Ogórek świeży - plasterki 30 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Sok pomidorowy M 200 ml Szynka konserwowa 50 g	połudwica drobiowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb zwykły 100 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10g sałata 15g.
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

poniedziałek		wtorek	środa
2026-06-29		2026-06-30	2026-07-01
łatwostrawna		łatwostrawna	łatwostrawna
Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb zwykły 100g (1) Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10g Ogórek świeży 50g Twaróg krojony 70 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połudwica drobiowa 50g pomidor 50g	Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M 250 g (9)
Pos. wiecz.	Kefir 250g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt owocowy 150g/szt (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-01 KUCHNIA EŁK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) połędwica drobiowa 50g Herbata z cukrem 250 ml Twarożek z cukrem 50 g (7) sałata 5g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Połędwica drobiowa 40 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Szynka konserwowa 50 g sałata 15g. Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty 30 g (7)	Płatki ryżowe na mleku- 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 17g Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Twarożek z dżemem 100 g (7) Herbata z cukrem 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 200ml (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 100g M 100 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) połędwica sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g Twarożek 70 g (7) szynka drobiowa M 40 g
2. śniadanie	Banan 120g	serek homogenizowany 140g 140 g	Mandarynka 80 g	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt owocowy 150g/szt (7)	Banan 120g	Serek waniliowy 140 g
Obiad	Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) 150 g (1, 7, 9) Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 ml (1, 7, 9)	Zupa grysikowa gotowana 400ml. (1, 9) Spaghetti drobiowe 250 g (1, 3) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 300 ml (7, 9) Kompot 250 ml Kotlet drobiowy mielony gotowany 90 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por bukiet z warzyw gotowanych 100g	Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym 120 g (1) Kompot 250 ml Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g (1, 7)	Ryż gotowany z jagodami ze śmietaną 300 g (7) ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) 300 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml	Zupa Krupnik gotowany 300 ml (1, 9) Kompot 2 250 ml Marchewka gotowana 150 g (1) Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3) Ziemniaki gotowane 150g	Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Fasolka szparagowa gotowana 80 g
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe 50 g	Salatka owocowa 150 M	Serniczek 130 Por (7)	Galaretka z brzoskwiniami 150 g	Kasza manna ugotowana z sokiem 1150 ml (1, 7)	Sok owocowy 200ml (litry)	herbatniki 16 g (1, 7)

	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-06-29	2026-06-30	2026-07-01
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) szynka drobiowa 50g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g	bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) połędwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15g. serek homogenizowany 140g Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Szynka konserwowa 50 Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g Ser żółty 30 g (7)
2. śniadanie	Jabłko 150g. 1	Salatka owocowa 100 g	Sok owocowy 200ml (litry)
Obiad	Kotlet pożarski 90 g (1, 3) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Brokuły gotowane 100g	Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 100 g (1, 3, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Zupa makaronowa gotowana 300 ml (1, 3, 9) Jarzynka Gotowana 100 Por (1, 9)	Marchewkowa krem (zupa gotowana) 300 ml (1, 9) Filet kurczaka gotowany 100 g (1) Kompot 250 ml Bukiet warzyw gotowanych 80 g (1) Ziemniaki gotowane 150g
Podwieczorek	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200ml (7)	Galaretka z brzoskwiniami 150 g	kisiel z jagodami 200 ml

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Ryż gotowany z jabłkiem, jogurtem i cynam. 150 g (7)	Szynkowa 40 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40g masło śmietankowe 10g (7) bułka bagietka 50g (1) Herbata z cukrem 250ml	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) połędwica drobiowa 50g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g	Parówki na gotowane gorąco z ketchupem 120 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pasta z jajka gotowanego 100 g (3) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Jajko gotowane 65g (3) Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 1 100 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 20 g pomidor 50g	połędwica drobiowa 50 g sałata 15g. Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml
Pos. wiecz.	Sok owocowy 200ml (litry)	Jogurt owocowy 150g/szt(7)	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt owocowy-125 g (7)	Soczek marchewkowy 330ml	Jogurt owocowy 150g/szt (7)	Sok owocowy 200ml (litry)

poniedziałek		wtorek	środa
2026-06-29		2026-06-30	2026-07-01
Łatwostrawna dziecięca		Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Kolacja	Ogórek świeży 50g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Szynka konserwowa 40 g bułka bagietka 50g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Twarożek na słodko 100 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Naleśniki z dżemem 180 g (1, 3, 7)	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250 ml bułka bagietka 100 g (1) Masło roślinne 10g polędwica sopocka 50g. pomidor 50g
Posiłek nocny	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt owocowy 150g/szt (7)	Soczek marchewkowy 330ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-01 KUCHNIA EŁK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica drobiowa 50 g sałata 15g. Herbata 250 ml Twarożek z ziołami 100 g (7)	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica drobiowa 50g Herbata z cukrem 250ml Papryka 50g.	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15g Szynka konserwowa 50 50 g	Płatki ryżowe na mleku- 200 ml (7) chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata 250 ml Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Ogórek kiszony 30g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką- 100 Por (7) Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) połędwica sopocka . 50 g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru l 250 ml sałata 15g.	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Twarożek 70 g (7) Szynka drobiowa 50 g
2. śniadanie	Kefir 250g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jabłko 150 g	Kefir 250g (7)	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250g (7)
Obiad	Kompot 250 ml Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 150 g (1, 7, 9) Barszcz czerwony (zupa gotowana) . 400 ml (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140 g	Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Spaghetti razowe 350 g (1, 3) Surówka z kapusty pekińskiej120 g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Bigos 250 (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200g	Zupa pieczarkowa gotowana 400 ml (1, 7, 9) Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym 120 g (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Klops z ryby- sos koperkowy .(gotowany) 150 g (1, 3, 4, 7) Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150g Surówka z warzyw mieszanych 130 g (3, 9, 10)	Salata z pomidorem i olejem 100 g Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200g Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150 g (1, 3)	Kasza gryczana (gotowana) 140 Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kisiel bez cukru 250 ml Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g (7, 9)
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g połędwica sopocka . 50 g Papryka konserwowa 440 g	pomidor 50g Herbata l 250 ml Szynkowa 50g Kasza manna na mleku (zupa gotowana)200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3)	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Warzywa kol (gotowane) 100 g Papryka 50g.	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica sopocka 50 g Kawa zbożowa 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży 50g	Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 g (3) Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Chleb graham 75 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 50g.	Ogórek świeży - plasterki 30 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Sok pomidorow 200 ml Szynka konserwowa 50 g	połędwica drobiowa 50g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) pomidor 50g

	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-06-29	2026-06-30	2026-07-01
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Szynka drobiowa 50 g Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50g.	Ryż na mleku 2(zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10g polędwica sopocka 50g. Pomidor 40 gt Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z papryką 70 g (7) Chleb graham 1 100 g (1, 3)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65g (3)
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Jabłko 150g.	Kefir 2250 g (7)
Obiad	Ziemniaki gotowane 150g Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Surówka Colesław 150 g (3, 10)	Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 100 g (1, 3, 9) Kompot bez cukru 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 170g. Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10)	Zupa ogórkowa gotowana 400ml (1, 7, 9) Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150 g (1, 7) Kompot bez cukru 250 ml Surówka z march. i jabłka 100 g (3) Ziemniaki gotowane 150g
Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250ml Szynka konserwowa 50 g sałata 15g. Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Twaróg krojony 70 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Paszтетowa drobiowa 60g Ogórek kiszony 50g. Masło roślinne 10g Chleb graham 100g (1, 3)	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)

Pos. wiecz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	d. o kont zaw kw zł	d. o kont zaw kw zł	d. o kont zaw kw zł	d. o kont zaw kw zł	d. o kont zaw kw zł	d. o kont zaw kw zł	d. o kont zaw kw zł
	Jogurt naturalny 200g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

Pos.wiecz.	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-06-29	2026-06-30	2026-07-01
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-01 KUCHNIA EŁK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15g. Twarożek z ziołami 100 g (7)	połędwica drobiowa 50g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 5 g Herbata bez cukru 250 ml Papryka 50g.	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50g sałata 15g.	Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7) Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15g. połędwica sopocka 50g.	Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 5 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g Twarożek 70 g (7) szynka drobiowa 50g
2. śniadanie	Kefir 250g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)
Obiad	Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot bez cukru 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 g Gulasz drobiowy z warzywami 150g (gotowany) 150 g (1, 7, 9)	Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Spaghetti razowe 350 g (1, 3) Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) 400 ml (7, 9) Bigos 250 g (1) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 M 250 ml	Zupa pieczarkowa gotowana 400 ml (1, 7, 9) Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym 120g (1) Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 100 g	Rosół z makaronem 400ml (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (gotowany) 150 g (1, 3, 4, 7) Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250 ml Surówka z warzyw mieszanych 80 g (9)	Zupa Krupnik gotowany 400ml (1, 7, 9) Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3) Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml Sałata z pomidorem i olejem 100 g	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kasza gryczana (gotowana) 140 Kisiel bez cukru 250 ml Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g (7, 9)
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10g Papryka konserwowa 40 g połędwica sopocka 50g.	Szynkowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Chleb graham 75 g (1, 3) pomidor 50g	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica drobiowa 50g Warzywa cukrz kol (gotowane) 100 g Papryka 50g. 50 g	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica sopocka 50g. Kawa zbożowa 250 ml Ogórek świeży 50g	Papryka 50g. Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10g Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 g (3) Herbata bez cukru 250 ml	Szynka konserwowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Sok pomidorowy M 200 ml	połędwica drobiowa 50g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Fasolka szparagowa gotowana 110g (1) pomidor 50g 50 g
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-06-29	2026-06-30	2026-07-01
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10g Szynka drobiowa 50 g Herbata bez cukru l 250 ml Ogórek kiszony 50g.	Chleb graham 80g (1, 3) połudwica sopocka 50g. Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g Twarożek z papryką 70 g (7)	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10g Szynka konserwowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	jabłko 100g. 100 g	Kefir 250g 250 g (7)
Obiad	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 2 250 ml Surówka Colesław 120 g (3, 10)	Zupa dyniowa krem z zacierką . (gotowana) 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 100 g (1, 3, 9) Kasza gryczana (gotowana) 170g. Kompot bez cukru 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10)	Surówka z march. i jabłka 100 g (3) Zupa ogórkowa gotowana 400ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot bez cukru 250 ml Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150 g (1, 7)
Kolacja	Herbata bez cukru 250 ml połudwica drobiowa 50 g sałata 15g. 1 Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10g 1 Twaróg krojony 70 g (7)	Pasztetowa drobiowa 60 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony . 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 1 10 g	Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9) Herbata bez cukru 250 ml 250 ml
Pos.wiecz.	Kefir 250g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-01 KUCHNIA EŁK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-06-22	2026-06-23	2026-06-24	2026-06-25	2026-06-26	2026-06-27	2026-06-28
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15g. Twarożek z ziołami 100 g (7)	połędwica drobiowa 50g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Papryka 50g.	chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 20g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g sałata 15g. 15	Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 g	Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 1 (7) pomidor 50g	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g połędwica sopocka 50g. Herbata bez cukru 250 ml sałata 15g.	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek 70 g (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M Szynka drobiowa 5
2. śniadanie	Kefir 250g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jabłko 150g	Kefir 250g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g (7)	Kefir 250g (7)
Obiad	Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 170g. Kompot bez cukru 250 M 250 ml Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 150 g (1, 7, 9)	Zupa szczawiowa gotowana 4 400 ml (1, 3, 7, 9) Spaghetti razowe 350 g (1, 3) Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Bigos 250 M 1 Por (1) Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) 400 ml (7, 9) Ziemniaki gotowane 150g 1 Por Kompot 250 ml	Bitka schabowa gotowana w sosie koperkowym .120 g (1) Zupa pieczarkowa gotowana 400ml.l (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110g (1)	Ziemniaki gotowane 150g Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) 150 g (1, 3, 4, 7) Kompot 250 ml Surówka z warzyw mieszanych 130 g (3, 9, 10)	Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150g. (1, 3) Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250 ml Sałata z pomidorem i olejem 100g	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kasza gryczana (gotowana) 140 Kisiel bez cukru 250 ml Surówka z marchwi,selera i jabłka- 100 Por (7, 9)
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Kanapka z wędliną 50 gPor (1, 3)	Serek wiejski 200g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kanapka z jajkiem i pomidorem M 65 Por (1, 3)	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10g Papryka konserwowa 40 g połędwica sopocka . 50 g	Masło roślinne 10 g Szynkowa 50 g pomidor 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml	Warzywa cukrz kol (gotowane) 100 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 20g Herbata bez cukru 250 ml połędwica drobiowa 50g Papryka 50g.	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połędwica sopocka . 50 g Kawa zbożowa 250 ml Ogórek świeży 50 g	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne10 g Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 g (3) Herbata bez cukru 250 ml Papryka 50g.	Ogórek świeży - plasterki 30 g Chleb graham 80g (1, 3) Masło roślinne 10 g Sok pomidorowy 200 ml Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g	połędwica drobiowa 50g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Fasolka szparagowa gotowana 110g 1 (1) pomidor 50g
Pos. wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 2 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-06-29	2026-06-30	2026-07-01
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Szynka drobiowa 50 Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50g.	połudwica sopocka 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40g Twarożek z papryką 70 g (7)	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Jabłko 150g. 150 g	Kefir 250g 250 g (7)
Obiad	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 1 Por Kompot 250 ml Surówka Colesław 1. 150 g (3, 10)	Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9) Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140g Kompot cukrzyca 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130g (7, 10)	Surówka z march. i jabłka 100g (3) Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150 g (1, 7) Zupa ogórkowa gotowana 400ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200g 1 Por Kompot bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) sałata 15g. Masło roślinne 10g Twaróg krojony 70 g (7)	Chleb graham 100g (1, 3) Masło roślinne 10g Paszтетowa drobiowa 60 g Ogórek kiszony 50g. Herbata bez cukru 250 ml	Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9) Herbata bez cukru 250 ml
Pos.wiecz.	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)

Oznaczenia

- 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 - Mieczaiki i pochodne.