

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-12 do dnia 2026-07-21 KUCHNIA EŁK

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g połudwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Połudwica miódowa 50 g, sałata 15 g Herbata z cukrem 250 ml, Twarożek z koperkiem 80g (7)	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połudwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g Twaróg krojony 70 g (7)	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 Por (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g połudwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g sałata 15 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pasta z jajka gotowanego 100 g (3) pomidor 50 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml połudwica drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g sałata 15 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kisiel z cukrem 250 ml Jarzynka Gotowana 100g 100 Por (1, 9) Ziemniaki gotowane 200 g	Bitka wieprzowa gotowana w sosie jarzynowym 130 g (1, 7, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (gotowana) 170 g (1) Zupa ziemniaczana gotowana krem 400 ml (1, 7, 9) Surówka z march. i jabłka 100 g (3)	Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9) Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Zupa brokułowa (gotowana) krem 400 ml (1, 7, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Sałatka z pomidora i sałaty 60 g Ziemniaki gotowane 150 g	Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Surówka wielowarzywna 130 g (9)	Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Brokuły gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 200 g
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Galaretka z brzoskwiniami 150 g 150 g	Sałatka owocowa 150 g	Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Sok owocowy 200 ml
Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml połudwica drobiowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) sałata 15 g Twaróg krojony 70 g (7)	Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynkowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Herbata 250 ml połudwica sopocka 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) pomidor 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g sałata 15 g	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 Ogórek świeży - plasterki 30 g	Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata 250 ml połudwica drobiowa 50 g pomidor 50 g	Twarożek z koperkiem 100 g (7) Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Pomidor 40 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g

	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g Twarożek z ziołami 70 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g pomidor 50 g	chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Połudwica miódowa 50 g sałata 15 g Herbata z cukrem 250 ml Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)
2. śniadanie	Serek waniliowy 140 g	Jabłko 150 g	Sałatka owocowa 150 g (7)
Obiad	Befsztyk drobiowy gotowany z sosem 120 g (1) Ziemniaki gotowane 200 g Zupa jarzynowa bez śmietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Spaghetti drobiowe 250 g (1, 3) Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)	Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Zupa krem z marchwi gotowana 400 ml (9) Surówka z march. i jabłka 100 g (3)
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Banan 120 g	Jogurt naturalny 200 g (7)
Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb zwykły 100 g (1) połudwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g sałata 15 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb zwykły 100 g (1) Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g Ogórek świeży w plasterkach 50 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M 250 g (9)

Pos. wiecz.	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok owocowy 200 ml	Serek wiejski 200 g

Pos.wiecz.	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok jabłkowy 200 ml	Kefir 250 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-12 do dnia 2026-07-21 KUCHNIA EŁK

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Polędwica sopocka 40 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Polędwica miódowa 40g, sałata 15 g ser żółty 40 g (7) Herbata z cukrem 250 ml	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Polędwica drobiowa 40 M 40 Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml Twarożek 50g 50 g (7)	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 Por (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) polędwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g Jabłko 150 g Pasta z jajka gotowanego 50 g (3)	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Polędwica drobiowa 40 M 40 Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g sałata 15 g
2. śniadanie	Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt owocowy 150 g (7)	Banan 120 g	Jabłko 150 g	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)	Mandarynka 80 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 300 ml (7, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kisiel z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Jarzynka Gotowana 100g 100 Por (1, 9)	Kisiel z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bitka w sosie pietruszkowym 110 g (1) Zupa ziemniaczana gotowana krem 300 ml (1, 7, 9) Brokuły gotowane 100 g	Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9) Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa Krupnik gotowany 300 ml (1, 9) Kompot 250 ml Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych 80 g (1)	Kotlet pożarski (smażony) 90 g (1, 3) Kompot 250 ml Zupa brokułowa (gotowana) krem 300 ml (1, 7, 9) Buraczki gotowane 120 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 150 g	Ryż gotowany z jagodami ze śmietaną 300 g (7) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) 300 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Brokuły gotowane 100 g
Podwieczorek	herbatniki 20 g (1, 7)	Galaretka z brzoskwiniami 150 g 150 g	Salatka owocowa 150 g	Arbuz 300 g	Gruszka 150 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Sok owocowy 200 ml
Kolacja	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) polędwica drobiowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Makaron z jogurtem i musiem jabłkowym 350 g (1, 3, 7)	Polędwica sopocka 40 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g masło śmietankowe 10 g (7) bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml	bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) polędwica drobiowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Parówki na gotowane gorąco z ketchupem 120 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7)	Twarożek z koperkiem 80 Por (7) Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Szynka konserwowa 40 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g

	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) szynka drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g Twarożek na słodko 100 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Pasta z wędliny 100 Por Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g Ser żółty 30 g (7)	bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Polędwica miódowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15 g serek homogenizowany 140 g Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)
2. śniadanie	Serek waniliowy 140 g	Jabłko 150 g	Salatka owocowa 150 g (7)
Obiad	Befsztyk drobiowy gotowany z sosem 120 g (1) Zupa jarzynowa (gotowana) 300 ml (1, 7, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 130 g (1)	Spaghetti drobiowe 250 g (1, 3) Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml	Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Zupa krem z marchwi gotowana 400 ml (9) Buraczki gotowane 120 g (1, 7)
Podwieczorek	herbatniki 20 g (1, 7)	Banan 120 g	Sok owocowy 200 ml
Kolacja	sałata 15 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) polędwica drobiowa 50 g bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Placki z jabłkami i cynamonem 250 g (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml polędwica drobiowa 50 g masło śmietankowe 10 g (7) pomidor 50 g

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Pos. wiecz.	Jogurt owocowy 125 Por (7)	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt owocowy 125 Por (7)	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)

Pos.wiecz.	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
	Sok owocowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-12 do dnia 2026-07-21 KUCHNIA EŁK

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	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	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połudwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Masło roślinne 10 g Połudwica miódowa 50 g sałata 15 g Herbata 250 ml twarożek z koperkiem 40 g (7)	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połudwica drobiowa 50 g Herbata 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g rzodkiewka ze szczypiorkiem 50 g (7)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Twaróg krojony 70 g (7) Pomidor 40 g Szynka konserwowa 50 g	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 Por (7) chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata 250 ml połudwica sopocka 50 g Ogórek kiszony 30 g sałata 15 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) połudwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g sałata 15 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kisiel bez cukru 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g	Kisiel z cukrem 250 ml Bitka wieprzowa gotowana w sosie jarzynowym 130 g (1, 7, 9) Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (3, 7)	Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9) Bigos 300g 1 Por (1) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 250 ml	Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9) Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Kompot 250 ml Ryż brązowy gotowany 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Zupa brokułowa (gotowana) krem 400 ml (1, 7, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z pomidora i sałaty 60 g	Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna 130 g (9)	Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10) Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 170 g Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7)
Kolacja	Twaróg krojony 70 g (7) połudwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100 g (1, 3) sałata 15 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Szynkowa 50 g Papryka 50 g	tomidor 50 g Herbata 250 ml połudwica sopocka 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) sałata 15 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g połudwica drobiowa 50 g Papryka 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połudwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży w plasterkach 50 g Warzywa kolacja (gotowane) 100 g	Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) 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 50 g	Pomidor 40 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g

	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Śniadanie	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) szynka drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50 g Twarożek z ziołami 70 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pasta z wędliny z warzywami 100 Por Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g Polędwica miódowa 50 g Pomidor 40 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3)
2. śniadanie	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g
Obiad	Ziemniaki gotowane 200 g Befszyk drobiowy gotowany z sosem 120 g (1) Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Spaghetti drobiowe z makaronem razowym 250 g (1, 3, 9) Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)	Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Kompot bez cukru 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Surówka z marchew. i jabłka 120 g
Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml polędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 50 g sałata 15 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)

Pos. wiecz.	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	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
	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g

Pos.wiecz.	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-12 do dnia 2026-07-21 KUCHNIA EŁK

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g połędwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 40 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) , sałata 15 g Masło roślinne 10 g Połędwica miódowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml ser żółty 50 g (7)	połędwica drobiowa 50 g 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 30 g Banan 120 g rzodkiewka ze szczypiorkiem 50 g (7)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Jabłko 150 g Twaróg krojony 70 g (7)	Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 Por (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml połędwica sopocka 50 g Ogórek kiszony 30 g sałata 15 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Pomidor 40 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g sałata 15 g Jabłko 150 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kisiel z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Bitka wieprzowa gotowana w sosie jarzynowym 130 g (1, 7, 9) Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Kisiel z cukrem 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 170 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (3, 7)	Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9) Bigos 300g 1 Por (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Kompot ml Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Zupa brokułowa (gotowana) krem 400 ml (1, 7, 9) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z pomidora i sałaty 60 g Kompot 250 ml	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Ryba panierowana smażona 100 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna 130 g (9)	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10) Kasza gryczana (gotowana) 170 g
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Galaretka z brzoskwiniami 150 g 150 g	Sałatka owocowa 150 g	Arbuz 300 g	Gruszka 150 g	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	sałata 15 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) połędwica drobiowa 50 g chleb zwykły 100 g (1) Twaróg krojony 70 g (7)	Herbata z cukrem 250 ml Szynkowa 50 g Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Papryka 50 g	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata 250 ml połędwica sopocka 50 g pomidor 50 g chleb zwykły 100 g (1) sałata 15 g Masło roślinne 10 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Papryka 50 g połędwica drobiowa 50 g	połędwica drobiowa 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata 250 ml Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży w plasterkach 50 g Warzywa kolacja (gotowane) 100 g	Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Papryka 50 g	Pomidor 40 g Szynka konserwowa 50 g chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)

	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g Twarożek z ziołami 70 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny z warzywami 100 Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 20 g (7)	chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Polędwica miódowa 50 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)
Obiad	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Befszyk wieprzowy z cebulą 120 g (1) Kisiel z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti drobiowe z makaronem razowym 250 g (1, 3, 9) Kompot 250 ml	Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchew. i jabłka 120 g
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)
Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml polędwica drobiowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) chleb zwykły 100 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g sałata 15 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)

Pos. wiecz.	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g

Pos.wiecz.	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-12 do dnia 2026-07-21 KUCHNIA EŁK

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	połudwica sopocka 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g	Połudwica miódowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g twarożek z koperkiem 40 g (7)	połudwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g rzodkiewka ze szczypiorkiem 50 g (7)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Twaróg krojony 70 g (7)	połudwica sopocka 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 g sałata 15 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Pomidor 40 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml połudwica drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g sałata 15 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g Kisiel bez cukru 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Kisiel bez cukru 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 140 g bitka indyka gotowana w sosie jarzynowym 120 g (1) Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7)	Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9) Bigos 300g 1 Por (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9) Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Ryż brązowy gotowany 150 g Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Zupa brokułowa (gotowana) krem 400 ml (1, 7, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Sałatka z pomidora i sałaty 60 g Ziemniaki gotowane 100 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot 250 ml Surówka wielowarzywna 130 g (9)	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Kompot 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)
Kolacja	sałata 15 g połudwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Twaróg krojony 70 g (7)	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Papryka 50 g Szynkowa 50 g	połudwica sopocka 50 g Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) pomidor 50 g sałata 15 g	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połudwica drobiowa 50 g Papryka 50 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połudwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży w plasterkach 50 g Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g	Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) Papryka 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Pomidor 40 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g

	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50 g Twarożek z ziołami 70 g (7)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g Pasta z wędliny z warzywami 100 Por	Chleb graham 75 g (1, 3) Polędwica miodowa 50 g Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g
2. śniadanie	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g
Obiad	Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Befszyk drobiowy gotowany z sosem 120 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g Kisiel bez cukru 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti drobiowe z makaronem razowym 250 g (1, 3, 9) Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7) Kompot 250 ml	Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot bez cukru 250 M 250 ml Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7)
Kolacja	Herbata bez cukru 250 ml polędwica drobiowa 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g sałata 15 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g	Herbata bez cukru 250 ml Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)
Pos.wiecz.	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-07-12 do dnia 2026-07-21 KUCHNIA EŁK

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	połędwica sopocka 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g	Poładwica miódowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z koperkiem 40 g (7) sałata 15 g	poładwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g rzodkiewka ze szczypiorkiem 50 g (7)	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Twaróg krojony 100 g (7)	poładwica sopocka 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 30 g sałata 15 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g pomidor 50 g Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g poładwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g sałata 15 g
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Kefir 250 g (7)	Jabłko 150 g	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Ziemniaki gotowane 200 g Kisiel bez cukru 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty (gotowany) 400 ml (1, 9) Kasza gryczana (gotowana) 170 g Kisiel bez cukru 250 ml Bitka wieprzowa gotowana w sosie jarzynowym 130 g (1, 7, 9) Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7)	Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9) Bigos 300g 1 Por (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pierś z kurczaka duszona w sosie 120 g (1) Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 170 g Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Zupa brokułowa (gotowana) krem 400 ml (1, 7, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Sałatka z pomidora i sałaty 60 g Ziemniaki gotowane 150 g	Ziemniaki gotowane 150 g Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Surówka wielowarzywna 130 g (9) Kompot 250 ml Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9)	Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kasza gryczana (gotowana) 170 g Kompot 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)
Podwieczorek	Kanapka z wędliną 50 Por (1, 3)	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Kanapka z wędliną 120 Por (1, 3)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	sałata 15 g poładwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Twaróg krojony 70 g (7)	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Papryka 50 g Szynkowa 50 g	Masło roślinne 20g 20 g poładwica sopocka 50 g pomidor 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g	Papryka 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml poładwica drobiowa 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g poładwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży w plasterkach 50 g	Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Papryka 50 g	Pomidor 40 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml

	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z ziołami 100 g (7) pomidor 50 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny z warzywami 100 Por Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Polędwica miódowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g
2. śniadanie	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g
Obiad	Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Befszyk drobiowy gotowany z sosem 120 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g Kisiel bez cukru 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti drobiowe z makaronem razowym 250 g (1, 3, 9) Kompot 250 ml Surówka mizeria z jogurtem 100 g (7)	Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7) Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 250 ml Surówka z march. i jabłka 100 g (3)
Podwieczorek	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 150 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)
Kolacja	Herbata bez cukru 250 ml polędwica drobiowa 50 g Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) sałata 15 g Masło roślinne 10 g	Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9) Herbata bez cukru 250 ml

Pos. wiecz.	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-12	2026-07-13	2026-07-14	2026-07-15	2026-07-16	2026-07-17	2026-07-18
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Serek wiejski 200 g

Pos.wiecz.	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-19	2026-07-20	2026-07-21
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)

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,