

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-10 do dnia 2026-10-19 KUCHNIA EŁK

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-10-10	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
	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 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Szynkowa 60 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g ser żółty 40 g (7)	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)	chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) sałata 15 g	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 50 g Rzodkiewka ze szczypiorem 80 g (7) Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 400 ml Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) pomidor 50 g
Obiad	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Udka z kurczaka pieczone 120 g Kompot 250 ml Surówka Ciesław 150 g (3, 10) Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Zraz siekany w sosie pomidorowym (got. na parze) 150 g (1, 3) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pomidora z olejem 100 g	Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 300 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 170 g	Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Wątróbka z jabłkiem i cebulą smażona 130 g (1) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)	Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 120 g (1, 7, 9) Kompot ml Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Kasza gryczana (gotowana) 170 g Brokuł gotowany 100 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowy (smażone) 240 g (1, 3, 7) Kompot 250 ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200 g (7)	Galaretka z brzoskwiniami 150 g 150 g	kisiel z jagodami 200 ml	serek homogenizowany 140 g	Ciasto drożdżowe 50 g
Kolacja	chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Szynka konserwowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 100 g (1) Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g połędwica sopocka 50 g sałata 15 g	Szynka konserwowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g pomidor 50 g Rzodkiewka M 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g Ogórek kiszony 50 g Warzywa kolacja (gotowane) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)	Twaróg krojony 70 g (7) Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) pomidor 50 g połędwica sopocka 50 g	Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g chleb zwykły 80 g (1) Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g
Pos. wiecz.	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Salatka ryżowa z kurczakiem 150 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-17	2026-10-18	2026-10-19
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Szynka konserwowa 50 g Papryka 50 g Jabłko 150 g	Pasta z wędliny z warzywami 100 Por Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g polędwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15 g Twaróg krojony 70 g (7) Jabłko 150 g
Obiad	Ziemniaki gotowane 200 g Kompot ml Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kotlet schabowy (smażony) 100 g (1, 3) Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (1) Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Ziemniaki gotowane 150 g	Spaghetti drobiowe z makaronem razowym 250 g (1, 3, 9) Kompot ml Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9)
Podwieczorek	Serniczek 130 Por (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Ogórek kiszony 30 g polędwica drobiowa 50 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Rzodkiewka M 30 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata 250 ml polędwica sopocka 50 g sałata 15 g chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30 g Szynkowa 60 g Herbata 250 ml
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-10 do dnia 2026-10-19 KUCHNIA EŁK

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-10-10	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
	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 10 g Herbata z cukrem 250 ml południca drobiowa 50 g sałata 15 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Szynkowa 60 g pomidor 50 g Twarożek z ziołami 70 g (7)	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml południca drobiowa 50 g Jajko gotowane 65 Por (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g	chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny 100 Por pomidor 50 g 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 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata z cukrem 250 ml południca drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane 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	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Jabłko 150 g	Mandarynka 80 g	Banan 120 g	Sok owocowy 200 ml	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g
Obiad	Udko z kurczaka duszone 110 g (1, 7) Kompot 250 ml Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Ziemniaki gotowane 200 g	Zraz siekany w sosie pomidorowym (got. na parze) 150 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 200 g Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Surówka z pomidora z olejem 100 g	Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 300 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewkowa krem (zupa gotowana) 300 ml (1, 9) Kompot 250 ml	Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) 120 g (1, 3) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Buraczki gotowane 150 g (1, 7)	Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g	Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Kompot 250 ml Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 120 g (1, 7, 9) Brokuły gotowane 100 g Kasza jęczmienna (gotowana) 170 g (1)	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Klops z ryby gotowany w sosie 120 g (1, 3, 4) Kompot 250 ml bukiet z warzyw gotowanych 100 g Ziemniaki gotowane 150 g
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200 g (7)	Galaretka z brzoskwiniami 150 g 150 g	kisiel z jagodami 200 ml	serek homogenizowany 140 g	Ciasto drożdżowe 50 g
Kolacja	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g chleb zwykły 100 g (1) Szynka konserwowa 50 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb zwykły 100 g (1) południca sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g sałata 15 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Masło roślinne 10 g pomidor 50 g Szynka konserwowa 50 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 15 g Warzywa kolacja (gotowane) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M 250 g (9)	Twaróg krojony 70 g (7) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 100 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30 g południca sopocka 50 g	Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 g (3) pomidor 50 g chleb zwykły 100 g (1) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)

	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-17	2026-10-18	2026-10-19
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	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 Jabłko 150 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1) Masło roślinne 10 g polędwica sopocka 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15 g Twaróg krojony 70 g (7)
2. śniadanie	herbatniki 20 g (1, 7)	Banan 120 g	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Ziemniaki gotowane 150 g	Barszcz czerwony (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Spaghetti drobiowe 250 g (1, 3)
Podwieczorek	Serniczek 130 Por (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Sok pomidorowy M 200 ml
Kolacja	Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) polędwica drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Herbata 250 ml polędwica sopocka 50 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) sałata 15 g chleb zwykły 80 g (1) Masło roślinne 10 g	Masło roślinne 10 g Herbata 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) chleb zwykły 80 g (1) Szynkowa 60 g Ogórek świeży - plasterki 30 g

Pos. wiecz.	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-10-10	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Sok jabłkowy 200 ml	Serek wiejski 200 g	Jogurt owocowy 150 g (7)	Salatka ryżowa z kurczakiem 150 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

Pos.wiecz.	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-17	2026-10-18	2026-10-19
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-10 do dnia 2026-10-19 KUCHNIA EŁK

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-10-10	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
	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 50 g Herbata z cukrem 250 ml sałata 15 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Szynkowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g Ser żółty 30 g (7)	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Jajko gotowane 65 Por (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g	bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Pasta z wędliny 100 Por Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50 g serek homogenizowany 140 g 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) Połędwica drobiowa 40 M 40 Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka wyborowa 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Szynka konserwowa 50 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml Gruszka 150 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 Twarożek z dżemem . 100 g (7)
2. śniadanie	Biszkopty 40g 40 g (1, 3)	Jabłko 150 g	Mandarynka 80 g	Banan 120 g	Sok owocowy 200 ml	herbatniki 20 g (1, 7)	Sok owocowy 200 ml
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM (zupa gotowana) 300 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 80 g Udko z kurczaka duszone 110 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 100 g	Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150 g (1, 3) Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchewka gotowana 200 g	Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 300 g (1, 7, 9) Marchewkowa krem (zupa gotowana) 300 ml (1, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 300 ml (7, 9) Buraczki gotowane 120 g (1, 7)	Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 300 ml (7, 9) Buraczki gotowane 120 g (1, 7)	Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g	Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Kompot 250 ml Pulpet gotowany w sosie 90 g (1, 3) Brokuły gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 150 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kotlety ziemniaczane (smażone) 240 g (1, 3) Kompot 250 ml
Podwieczorek	Soczek marchewkowy 330 ml	herbatniki 20 g (1, 7)	Budyń z sokiem owoc. (gotowany) 200 g (7)	Galaretkę z brzoskwiniami 150 g 150 g	kisiel z jagodami 200 ml	serek homogenizowany 140 g	Ciasto drożdżowe 50 g
Kolacja	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 100 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 50 g	sałata 15 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) połędwica sopocka 50 g bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Herbata z cukrem 250 ml	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 100 g (1) Herbata z cukrem 250 ml Parówki na gotowane gorąco z ketchupem 120 g (1) masło śmietankowe 10 g (7)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Łazanki z twarogiem i jabłkiem 250 g (7) Herbata z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml bułka bagietka 100 g (1) połędwica drobiowa 50 g masło śmietankowe 10 g (7) pomidor 50 g	bułka wyborowa 50 g (1) Herbata z cukrem 250 ml masło śmietankowe 10 g (7) połędwica sopocka 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)	Herbata z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Ryż gotowany z jabłkiem, jogurtem i cynam. 150 g (7)

	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-17	2026-10-18	2026-10-19
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	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 Jabłko 150 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50 g (1) masło śmietankowe 10 g (7) Polędwica sopocka 40 g sałata 15 g Herbata z cukrem 250 ml Twaróg krojony 30 g (7) Dżem 25 g
2. śniadanie	herbatniki 20 g (1, 7)	Banan 120 g	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa jarzynowa (gotowana) 300 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony 100 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 120 g (1, 7)	Zupa Krupnik gotowany 300 ml (1, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Marchewka gotowana 150 g (1) Ziemniaki gotowane 150 g	Barszcz czerwony (zupa gotowana) 300 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Naleśniki z serem-290 g 290 g (1, 3, 7)
Podwieczorek	Serniczek 130 Por (7)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	herbatniki 20 g (1, 7)
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)	Polędwica sopocka 40 g Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Pomidor 40 g masło śmietankowe 17g 17 g 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) Szynkowa 50 g Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30 g

Pos. wiecz.	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-10-10	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
	Jogurt owocowy 150 g (7)	Sok owocowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)	Soczek marchewkowy 330 ml	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)

Pos.wiecz.	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-17	2026-10-18	2026-10-19
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
	Sok jabłkowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (7)	Sok owocowy 200 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-10 do dnia 2026-10-19 KUCHNIA EŁK

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-10-10	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
	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) połędwica drobiowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Szynkowa 60 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)	Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) połędwica drobiowa 50 g Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)	Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Pomidor 40 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g Chleb graham 100 g (1, 3)	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połędwica drobiowa 50 g Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Rzodkiewka ze szczypiorem 80 g (7) Szynka konserwowa 50 g	Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) pomidor 50 g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g
Obiad	Surówka Colesław 150 g (3, 10) Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 100 g	Ziemniaki gotowane 200 g Zraz siekany w sosie pomidorowym (got. na parze) 150 g (1, 3) Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml Surówka z pomidora z olejem 100 g	Kasza gryczana (gotowana) 200 g Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 300 g (1, 7, 9) Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml	Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Kompot bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9) Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)	Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9) Kompot bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 120 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Kasza gryczana (gotowana) 170 g Brokuł gotowany 100 g	Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Klops z ryby gotowany w sosie 120 g (1, 3, 4) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g bukiet z warzyw gotowanych 100 g
Kolacja	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 Ogórek świeży - plasterki 30 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g połędwica sopocka 50 g sałata 15 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Herbata z cukrem 250 ml Szynka konserwowa 50 g pomidor 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Rzodkiewka M 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Herbata z cukrem 250 ml szynka drobiowa 50 g Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 10 g Chleb graham 100 g (1, 3) Warzywa (gotowane) 100 g	Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Herbata z cukrem 250 ml Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)	Twaróg krojony 70 g (7) Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g pomidor 50 g połędwica sopocka 50 g	Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 g
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Salatka ryżowa z kurczakiem 150 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-17	2026-10-18	2026-10-19
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Śniadanie	Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata z cukrem 250 ml Papryka 50 g Szynka konserwowa 50 g	Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Pasta z wędliny z warzywami 100 Por Herbata z cukrem 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7) Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml polędwica sopocka 50 g sałata 15 g Twaróg krojony 100 g (7)
2. śniadanie	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Kompot 250 ml Ryż brązowy gotowany 170 g Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti drobiowe z makaronem razowym 250 g (1, 3, 9) Kompot 250 ml
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata z cukrem 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g Paszтет drobiowy 60 g (1) Ogórek kiszony 30 g	Rzodkiewka M 30 g pomidor 50 g Herbata 250 ml polędwica 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 bez cukru 250 ml Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7) Masło roślinne 10 g Szynkowa 60 g Ogórek świeży - plasterki 30 g
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-10 do dnia 2026-10-19 KUCHNIA EŁK

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-10-10	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g sałata 15 g polędwica drobiowa 50 g	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Szynkowa 60 g Herbata bez cukru 250 ml pomidor 50 g Twarożek z ziołami 40 g (7)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g Jajko gotowane 65 Por (3)	Chleb graham 80 g (1, 3) Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g sałata 15 g	chleb graham 50g 50 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g polędwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Rzodkiewka ze szczypiorem 80 g (7)	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) pomidor 50 g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g
Obiad	Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Udko z kurczaka pieczone 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot 250 ml Surówka Coleslaw 120 g (3, 10)	Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze)150 g (1, 3) Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane100 g Surówka z pomidora z olejem 100 g	Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 300 g (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) 400 ml (7, 9) Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot bez cukru 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)	Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 120 g (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 140 g Kompot 250 ml Brokuł gotowany 100 g	Klops z ryby gotowany w sosie 120 g (1, 3, 4) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot bez cukru 250 ml bukiet z warzyw gotowanych 100 g
Kolacja	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica sopocka 50 g sałata 15 g	Herbata bez cukru 250 ml polędwica drobiowa 50 g pomidor 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Rzodkiewka M 30 g	szynka drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g	Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9) Herbata bez cukru 250 ml	Twaróg krojony 70 g (7) Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica sopocka 50 g pomidor 50 g	Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Chleb graham 80 g (1, 3)
Pos. wiecz.	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Salatka ryżowa z kurczakiem 150 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-17	2026-10-18	2026-10-19
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Papryka 50 g	Pasta z wędliny z warzywami 100 Por Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml polędwica sopocka 50 g sałata 15 g Twaróg krojony 70 g (7)
2. śniadanie	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Ryż brązowy gotowany 150 g Kompot 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti drobiowe z makaronem razowym 250 g (1, 3, 9) Kompot 250 ml
Kolacja	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Ogórek kiszony 30 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Rzodkiewka M 30 g polędwica sopocka 50 g Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g Chleb graham 75 g (1, 3) sałata 15 g	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Szynkowa 60 g Ogórek świeży - plasterki 30 g
Pos.wiecz.	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-10-10 do dnia 2026-10-19 KUCHNIA EŁK

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-10-10	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml sałata 15 g Masło roślinne 10 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Szynkowa 60 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 polędwica drobiowa 50 g Herbata bez cukru 250 ml Jajko gotowane 65 Por (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g	Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g Chleb graham 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 40 g sałata 15 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml polędwica drobiowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Rzodkiewka ze szczypiorem 80 g (7)	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7) pomidor 50 g
2. śniadanie	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g
Obiad	Udko z kurczaka pieczone 100 g Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 250 ml Surówka Ciesław 150 g (3, 10)	Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Zraz siekany w sosie pomidorowym (got. na parze) 150 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 250 ml Surówka z pomidora z olejem 100 g	Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) 300 g (1, 7, 9) Kasza gryczana (gotowana) 200 g Kompot 250 ml	Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9) Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) 400 ml (7, 9) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)	Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9) Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot bez cukru 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Kasza gryczana (gotowana) 200 g Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym (got. na parze) 120 120 g (1, 7, 9) Kompot 250 ml Brokuł gotowany 100 g	Klops z ryby gotowany w sosie 120 g (1, 3, 4) Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 150 g bukiet z warzyw gotowanych 100 g
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Kanapka z wędliną 50 Por (1, 3)
Kolacja	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Ogórek świeży - plasterki 30 g	Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g polędwica sopocka 50 g sałata 15 g	Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) pomidor 50 g Masło roślinne 10 g Rzodkiewka M 30 g	Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata bez cukru 250 ml Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g	Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9) Herbata bez cukru 250 ml	Twaróg krojony 70 g (7) pomidor 50 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml polędwica sopocka 50 g	Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3) Ogórek świeży - plasterki 30 g Chleb graham 100 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml Masło roślinne 10 g

	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-17	2026-10-18	2026-10-19
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Chleb graham 75 g (1, 3) Masło roślinne 20g 20 g Herbata bez cukru 250 ml Szynka konserwowa 50 g Papryka 50 g	Pasta z wędliny z warzywami 100 Por Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30 g	chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml polędwica sopocka 50 g sałata 15 g Twaróg krojony 100 g (7)
2. śniadanie	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Jabłko 150 g
Obiad	Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1) Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 150 g Kompot 250 ml Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)	Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9) Kotlet napoleoński 100 g (1, 3) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Spaghetti drobiowe z makaronem razowym 250 g (1, 3, 9) Barszcz ukraiński (zupa gotowana) 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250 g (7)	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)
Kolacja	Ogórek kiszony 30 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 20g 20 g Herbata bez cukru 250 ml polędwica drobiowa 50 g Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)	Rzodkiewka M 30 g Masło roślinne 20g 20 g polędwica sopocka 50 g sałata 15 g Chleb graham 80 g (1, 3) Herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży - plasterki 30 g Chleb graham 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 g Herbata bez cukru 250 ml Szynkowa 60 g

Pos. wiecz.	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-10-10	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny 200 g (7)	Kefir 250 g (7)	Serek wiejski 200 g	Jogurt naturalny M 150 g (7)	Salatka ryżowa z kurczakiem 150 150 g	Jogurt naturalny 200 g (7)

Pos.wiecz.	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-10-17	2026-10-18	2026-10-19
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
	Serek wiejski 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 g

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 - Mieczaiki i pochodne.