

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Platki ryżowe na mleku-200 ml (7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Ogórek kiszony 30 M , sałata 10g. ,
2. śniadanie:	Kefir 250g (7),
Obiad:	Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Pieczeń rzyska w sosie pietruszkowym (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Sałatka z pomidora i sałaty 60M ,
Kolacja:	Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży 50g , Warzywa cukrz kol 100 M ,
Posiłek nocny:	Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
południca sopocka 50g. , Ogórek kiszony 30 M , sałata 10g. ,

Obiad: Szczawiowa 400 M (**1, 3, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 150g, Sałatka z pomidora i sałaty 60M, Kompot 250 M,

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata 250ml , Kasza jaglana na mleku 200g M (**7**), Ogórek świeży 50g , Warzywa cukrz kol 100 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Pieczeń ryńska drobiowa 80g M (1), Kompot 250 M , Brokułowa bez śmietany 400ml (1, 9), Buraczki gotowane 120g (1, 7), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Parówki na gorąco z ketchupem (1), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7),

Posiłek nocny: Jogurt owocowy-125 g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (**7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g, polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M, sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Brokułowa bez śmietany 400ml (**1, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (**1, 3**), Kompot 250 M , Sałatka z pomidora i sałaty 60M , Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Warzywa cukrz kol 100 M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Herbata 250ml , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

Obiad: Kompot 250 M , Brokułowa bez śmietany 400ml (**1**, **9**), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (**1**, **3**), Sałatka z pomidora i sałaty 60M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-02-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Szczawiowa 400 M (**1, 3, 7, 9**), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (**1, 3**), Kompot 250 M , Sałatka z pomidora i sałaty 60M , Ziemniaki gotowane 150g ,

Kolacja: Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g, polędwica drobiowa 50g, Herbata bez cukru 250 ml, Ogórek świeży 50g, Warzywa cukrz kol 100 M,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Pieczeń rzymska w rosole 90g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (**1, 7**), Makaronowa 400 M (**1, 3, 9**),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml, masło śmietankowe 17g, polędwica drobiowa 50g, zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica sopocka 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3), Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Kompot 250 M, Sałatka z pomidora i sałaty 60M, Ziemniaki gotowane 150g,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży 50g , Warzywa cukrz kol 100 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9) , chleb zwykły 100g (1) , masło śmietankowe 10g (7) , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,
2. śniadanie:	Kefir 250g (7) ,
Obiad:	Brokułowa 400ml (1, 7, 9) , Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3) , Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z pomidora i sałaty 60M ,
Podwieczorek:	Ciasto drożdżowe ,
Kolacja:	chleb zwykły 100g (1) , Herbata 250ml , masło śmietankowe 10g (7) , polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9) , pomidor 50g ,
Posiłek nocny:	Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

Oznaczenia alergenów:

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,

