

na dzień: 2026-01-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M **(7)**, Chleb graham 100 M **(1)**, Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. **(1, 7, 9)**, Sztuka mięsa w sosie własnym 120 **(1)**, Kisiel bez cukru 250ml , Mizeria z jogurtem 100g M **(7)**, Ziemniaki gotowane 200 M ,

Kolacja: sałata 10g. , Szynga konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb graham 100 M (1), Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M **(7)**, chleb zwykły 100g M **(1)**, Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel bez cukru 250ml , Ziemniaki gotowane 200 M , Mizeria z jogurtem 100g M (**7**),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: chrupki kukurydziane 30gr. ,

Obiad: Barszcz czerwony 300 gM (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kalafior gotowany 100 M ,

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M **(7)**, chleb zwykły 100g M **(1)**, Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

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

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. **(1, 7, 9)**, Sztuka mięsa w sosie własnym 120 **(1)**, Kisiel bez cukru 250ml , Mizeria z jogurtem 100g M **(7)**, Ziemniaki gotowane 200 M ,

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g M (1), sałata 10g. , Masło roślinne 10 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-01-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , Polędwica drobiowa 40 M , Jabłko 150g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Pomidor 40 M ,

Obiad: Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kisiel bez cukru 250ml , Sałatka z ogórka 50 , Ziemniaki gotowane 200 M ,

Kolacja: sałata 10g. , chleb zwykły 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Masło roślinne 20 , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-01-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Jabłko 150g. , Chleb graham 100 M **(1)**, Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Ziemniaki gotowane - 150g - M, Kisiel bez cukru 250ml, Mizeria z jogurtem 100g M (**7**),

Kolacja: sałata 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru-250 ml , Chleb graham 75 M **(1, 3)**, Masło roślinne 10 M , Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, polędwica drobiowa 50g ,
Herbata bez cukru-250 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. **(1, 7, 9)**, Sztuka mięsa w sosie własnym 120 **(1)**, Kisiel bez cukru 250ml , Ziemniaki gotowane 200 M , Marchewka gotowana 200g. ,

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru-250 ml , masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-01-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , pomidor

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Ziemniaki gotowane 200 M, Kisiel bez cukru 250ml, Mizeria z jogurtem 100g M (**7**),

Podwieczorek: Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),

Kolacja: sałata 10g. , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru-250 ml , Chleb graham 100 M **(1)**, Masło roślinne 10 M , Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-01-18
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

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

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kisiel bez cukru 250ml , Ziemniaki gotowane 200 M , Mizeria z jogurtem 100g M (**7**),

Podwieczorek: Kanapka z wędliną chleb zw (1),

Kolacja: chleb zwykły 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g ,
sałata 10g. , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Oznaczenia alergenów:

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

