

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Rzodkiewka M ,
2. śniadanie:	Jogurt naturalny 200g (7),
Obiad:	Salatka wiosenna dieta 80 M , Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Pierś z kurczaka duszona w sosie (1),
Kolacja:	Ogórek kiszony 50g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 ,
Posiłek nocny:	Kefir 250g (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Rzodkiewka M ,

Obiad: Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Pierś z kurczaka duszona w sosie (**1**), Kompot 250 M , Sałatka wiosenna dieta 80 M ,
Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Ogórek kiszony 50g. , Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**),

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M, polędwica drobiowa 50g, sałata 10g. , Pomidor 40 M,

2. śniadanie: Chrupki kukurydziane 30gr ,

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M, Fasolka szparagowa gotowana 100, Pierś z kurczaka gotowana w rosole 80g, Ziemniaki gotowane 150g,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Szynka konserwowa 40M, Ogórek świeży - plasterki 30g M, Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Herbata z cukrem 250ml M,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , połówka drobiowa 50g , sałata 10g. , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Kompot 250 M , Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Sałatka wiosenna dieta 80 M ,
Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (**1**), Szynka konserwowa 50 ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-01-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, połówka drobiowa 50g , chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Pomidor 40 M ,

Obiad: Koperkowa bez śmietany 400ml. **(1, 7, 9)**, Kompot 250 M , Pierś z kurczaka duszona w sosie **(1)**, Sałatka wiosenna dieta 80 M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-01-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , sałata 10g. , Rzodkiewka M ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna dieta 80 M ,

Kolacja: Ogórek kiszony 50g. , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-24
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Koperkowa 400 M **(1, 7, 9)**, Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g **(1, 7)**, Pierś z kurczaka duszona w sosie **(1)**, Kompot 250 M ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , bułka bagietka 100g M **(1)**, zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Herbata bez cukru 250 ml ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M ,
Sałatka wiosenna dieta 80 M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem i pomidorem M (1, 3),

Kolacja: Ogórek kiszony 50g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), Masło roślinne 10g , Twarożek 70 M (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (**1**), Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
Sałatka wiosenna dieta 80 M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem i pomidorem M (1, 3),

Kolacja: Masło roślinne 10g , Zacierka na mleku 200g M **(1, 7)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

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,

