

na dzień: 2026-02-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ryba gotowana w sosie koperkowym (1, 4, 7), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wielowarzywna 130 M (9),

Kolacja: Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (**7**), Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), Masło roślinne 10g , Chleb graham 75g (**1, 3**), Herbata z cukrem 250ml M , Papryka 50g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Pomidor 40 M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ryba panierowana (1, 3), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka wielowarzywna 130 M (9),

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Papryka 50g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jabłko 150g. , Pasta z jajka 50 M (3),

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

Obiad: Ryż z jagodami ze śmietaną (7), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30gr ,

Kolacja: Twarożek z koperkiem-80 g (7), Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g **(7)**, chleb zwykły 80g **(1)**, Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z jajka 100g M **(3)**, pomidor 50g ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ryba gotowana w sosie koperkowym (1, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Surówka wielowarzywna 130 M (9),

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Twarożek z koperkiem 100g. (7), Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 80g (1), Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10g, Ogórek świeży - plasterki 30g M,

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Pasta z jajka 100g M **(3)**,

Obiad: Ryba gotowana w sosie koperkowym (1, 4, 7), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wielowarzywna 150g (9),
Wiejska z zaciekami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M ,

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

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-02-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (**3**), Pomidor 40 M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Ryba gotowana w sosie koperkowym (**1, 4, 7**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka wielowarzywna 130 M (**9**),

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z jajka 100g M (3),

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Marchewka gotowana 200g. , Ryba gotowana w sosie koperkowym (1, 4, 7), Kompot bez cukru 250 ,

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-02-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 150g, Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Surówka wielowarzywna 130 M (**9**), Kompot 250 M, Ryba gotowana w sosie koperkowym (**1, 4, 7**),

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (**7**), Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Papryka 50g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , Pasta z jajka 100g M (**3**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ryba gotowana w sosie koperkowym (1, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka wielowarzywna 150g (9),
Wiejska z zaciekami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Twarożek z koperkiem 100g. (7), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (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,

