

na dzień: 2026-02-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Surówka z kapusty kolorowej 100 (**10**), Barszcz ukraiński (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g. , Klops pieczony w sosie (**1, 3, 7**),

Kolacja: Pomidor 40 M, 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: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-28
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 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

Obiad: Barszcz ukraiński (**1, 7, 9**), Klops pieczony w sosie (**1, 3, 7**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (**10**), Kasza gryczana 170g. ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Pomidor 40 M , Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (**1, 3, 7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M, Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M, sałata 10g. ,

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Barszcz czerwony 300 gM (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (**1, 9**), Brokuły gotowane 100g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-02-28
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 , Ogórek świeży - plasterki 30g M, sałata 10g. ,

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Kompot 250 M, Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Brokuły gotowane 100g, Ziemniaki gotowane 200g,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Pomidor 40 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Serdelki na gorąco z ketchupem ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. , Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. **(1, 7, 9)**, Kompot 250 M , Klops drobiowy na parze w sosie 120 M **(1, 9)**, Brokuły gotowane 100g , Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: Pomidor 40 M , chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Herbata z cukrem 250ml M , Serdelki na gorąco z ketchupem ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g, Herbata bez cukru 250 ml, polędwica drobiowa 50g, Ogórek świeży - plasterki 30g M, sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Kasza gryczana 140 , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),

Kolacja: Pomidor 40 M , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-28
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: Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. **(1, 7, 9)**, Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka gotowana 200g. , Klops drobiowy na parze w sosie 120 M **(1, 9)**, 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]

na dzień: 2026-02-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,
2. śniadanie:	Kefir 250g (7),
Obiad:	Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Kasza gryczana 170g. , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),
Podwieczorek:	Sok pomidorowy M ,
Kolacja:	Pomidor 40 M , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250
Posiłek nocny:	Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie:	zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), masło śmietankowe 10g (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,
2. śniadanie:	Kefir 250g (7),
Obiad:	Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Brokuły gotowane 100g ,
Podwieczorek:	Kanapka z jajkiem i pomidorem M (1, 3),
Kolacja:	masło śmietankowe 10g (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , 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,

