

na dzień: 2026-03-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M **(1, 7)**, Pasta z wędliny z warzywami 100 , Chleb graham 100g **(1, 3)**, Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Ryż brązowy gotowany 150 M , Gulasz drobiowy z warzywami 150g (**1, 7, 9**), Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (**1, 7, 9**), Kompot 250 M ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M, Szynka konserwowa 50, sałata 10g., Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa dietetyczna 150g. (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Platki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek kiszony 50g. , Ser żółty 20g M (7),
Obiad:	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ryż brązowy gotowany 150 M ,
Podwieczorek:	Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),
Kolacja:	Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , sałata 10g. ,
Posiłek nocny:	Salatka jarzynowa 150g. (3, 9, 10),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Pasta z wędliny 100 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Ser żółty 30 (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Placki z jabłkami i cynamonem (1, 3, 7), Herbata z cukrem 250ml M ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (**1, 7**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

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

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa 150g. (3, 9, 10),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Kompot 250 M ,

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

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. , Pasta z wędliny z warzywami 100 ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (**1, 7, 9**), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (**1, 7, 9**), Ryż brązowy gotowany , Kompot 250 M ,

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. , Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa dietetyczna 150g. (**7, 9**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Grysikowa 400ml. (1, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 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 wędliną 120g M (**1, 3**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Ryż brązowy gotowany 170 g M , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Serek wiejski 150 M ,

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

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa dietetyczna 150g. (7, 9),

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso **(1, 3, 9)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Ser żółty 20g M **(7)**,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa krem z groszku zielonego 400g M (**7, 9**), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 40M , zupa płynna b/ml + mięso **(1, 3, 9)**, chleb zwykły 100g **(1)**, Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa dietetyczna 150g. (7, 9),

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,*

