

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (**7**), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (**1, 3**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (1, 7, 9), Kompot bez cukru 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Buraczki gotowane 150g (1, 7),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7),

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Połudwica miodowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M ,
sałata 10g. , serek homogenizowany 140g , Ryż na mleku 200ml M (7),

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (7),

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie 100g M (**1, 3, 9**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Krem z marchwii (**9**), Buraczki gotowane 120g (**1, 7**),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Plátky owsiane na mleku 200g M (**1**, **7**), bułka bagietka 50g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , masło śmietankowe 10g (**7**), pomidor 50g ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g, Polędwica miodowa 50, sałata 10g., Herbata z cukrem 250ml M, Ryż na mleku 200ml M (7),

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (7),

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Krem z marchwii (**9**), Buraczki gotowane 150g (**1, 7**),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Ryż z warzywami i kurczakiem M (9),

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g **(1)**, Masło roślinne 10g, Polędwica miodowa 50, Herbata z cukrem 250ml M, zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Jajko gotowane 50g M **(3)**, sałata 10g. ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Krem z marchwii (**9**), Buraczki gotowane 120g (**1, 7**),

Kolacja: pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica drobiowa 50g , Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (**1, 3**), Polędwica miodowa 50 , Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 g

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (**1, 7, 9**), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot bez cukru 250 M , Buraczki gotowane 120g (**1, 7**),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (**9**),

Posiłek nocny: Kefir 250g (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie 120 M (**1, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Krem z marchwii (**9**), Buraczki gotowane 150g (**1, 7**),

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

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną chleb zw (1),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

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

Śniadanie: Polędwica miodowa 50 , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (**1, 7, 9**), Pieczarkowa 400ml. (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (**1, 7**),

Podwieczorek: Jogurt naturalny M (**7**),

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (**9**), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (**7**),

[illegible]

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , Polędwica miodowa 50 , sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M ,
Jajko gotowane 50g M (**3**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Krem z marchwii (9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Buraczki gotowane 150g (1, 7), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (1, 7, 9),

Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g (7),

Kolacja: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Pomidor 40 M, Herbata z cukrem 250ml M, chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g, Polędwica drobiowa 40 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,*

