

na dzień: 2026-03-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), szynka drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 70 M (7),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g, Befszyk drobiowy z sosem 120 g (**1**), Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Kisiel z cukrem 250 M, Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M, połówka drobiowa 50g, Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g, Fasolka szparagowa gotowana 100, Ogórek świeży - plasterki 30g M,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 70 M (7),

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Befszytk wieprzowy z cebulą 120 g (1), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), chleb zwykły 100g (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twarożek na słodko ,

2. śniadanie: Serek waniliowy 150 M ,

Obiad: Befszyk drobiowy z sosem 120 g (1), Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Marchewka gotowana z groszkiem 130 (1),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: sałata 10g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), polędwica drobiowa 50g , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 70 M (7),

2. śniadanie: Serek waniliowy 150 M ,

Obiad: Befszyk drobiowy z sosem 120 g (**1**), Ziemniaki gotowane 200g , Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Kisiel z cukrem 250 M , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb zwykły 100g (1), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Befszyk drobiowy z sosem 120 g **(1)**, Ziemniaki gotowane 200g , Koperkowa 400 M **(1, 7, 9)**, Kisiel z cukrem 250 M , Sałata z cytryną i olejem 60 ,

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 5 g, szynka drobiowa 50g, Herbata bez cukru 250 ml, pomidor 50g, Twarożek z ziołami 70 M (**7**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Befsztyk drobiowy z sosem 120 g (**1**), Ziemniaki gotowane 200g , Kisiel bez cukru 250ml , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml, polędwica drobiowa 50g, Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g, Fasolka szparagowa gotowana 100, Ogórek świeży - plasterki 30g M,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ziemniaki gotowane 150g , Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Befsztuk drobiowy z sosem 120 g (1), Kisiel bez cukru 250ml , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

Kolacja: Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , 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]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z ziołami 100 (**7**), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Befszytk drobiowy z sosem 120 g (**1**), Ziemniaki gotowane 200g , Kisiel bez cukru 250ml , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Twarożek z ziołami 70 M (**7**),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Udko gotowane (1, 7), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10), Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

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

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,

