

na dzień: 2026-03-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
Twaróg krojony 70 g M (7), sałata 10g. , Szynka konserwowa 50 ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Krupnik 400ml (1, 7, 9), Gołąbki z kapustą pek w sosie pom 200 (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Warzywa cukrz kol 100 M , Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

[illegible]

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-03-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie:	Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Szyunka konserwowa 50 , sałata 10g. , Jabłko 150g. , Twaróg krojony 70 g M (7),
Obiad:	Gołąbki z kapustą pek w sosie pom 200 (1, 7, 9), Kompot 250 M , Krupnik 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),
Podwieczorek:	Sok pomidorowy M ,
Kolacja:	Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Warzywa cukrz kol 100 M , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-03-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (**1**, **7**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , pomidor 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Jabłko 150g. ,

2. śniadanie: Chrupki kukurydziane 30gr ,

Obiad: Krupnik 1 300 M (**1, 9**), Kompot 250 M, Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 150g, Bukiet warzyw gotowanych 80 M (**1**),

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), 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: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka mizeria z jogurtem 100g (**7**),

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g (1), polędwica drobiowa 50g , Warzywa cukrz kol 100 M , sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-03-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g, Szynka konserwowa 50, Herbata z cukrem 250ml M, zupa płynna b/ml 250 M (**9**), pomidor 50g, Jabłko 150g. ,

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka z ogórka 50 ,

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Śniadanie: Chleb graham 80g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 40M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Gołąbki w sosie pomidorowym 200g. (**1, 3, 7**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (**7**),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Warzywa cukrz kol 100 M , Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (**7**),

[illegible]

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-03-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, bułka bagietka 100g M **(1)**, masło śmietankowe 10g **(7)**, Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Krupnik z zieleciną 300g. (**1, 7, 9**), Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 120 (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka gotowana 150g (**1**),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: kanapka z szynką (1, 3, 7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. ,
Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Gołąbki z kapustą pek w sosie pom 200 (1, 7, 9), Krupnik 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Warzywa cukrz kol 100 M, Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 20g, Herbata bez cukru 250 ml, poledwica drobiowa 50g, pomidor 50g,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-03-04
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Obiad: Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka mizeria z jogurtem 100g (**7**),

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M, masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M, zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor 50g ,

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,

