

na dzień: 2026-03-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (**7**), chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Ogórek kiszony 30 M , Rzodkiewka M ,

**2. śniadanie:** Kefir 250g (7),

**Obiad:** Barszcz czerwony 400 ml. **(1, 7, 9)**, Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M **(1, 7, 9)**, Kompot 250 M, Kasza gryczana 140 ., Salátka wiosenna dieta 80 M,

**Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży 50g ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety:** ogólna  
**na dzień:** 2026-03-05  
**dla kuchni:** Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

|                       |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>     | Płatki ryżowe na mleku-200 ml ( <b>7</b> ), chleb zwykły 100g ( <b>1</b> ), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,<br>południca sopocka 50g. , Ogórek kiszony 30 M , Rzodkiewka M , |
| <b>Obiad:</b>         | Barszcz czerwony 400 ml. ( <b>1, 7, 9</b> ), Kotlet drobiowy panierowany100 g M ( <b>1</b> ), Kompot 250 M , Sałatka wiosenna<br>dieta 80 M , Ziemniaki gotowane 150g ,                      |
| <b>Podwieczorek:</b>  | Galaretką z brzoskwiniami 150 g ,                                                                                                                                                            |
| <b>Kolacja:</b>       | południca drobiowa 50g , chleb zwykły 100g ( <b>1</b> ), Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na<br>mleku 200g M ( <b>7</b> ), Ogórek świeży 50g ,                        |
| <b>Posiłek nocny:</b> | Serek wiejski 200 M ,                                                                                                                                                                        |

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety: dziecięca**  
**na dzień: 2026-03-05**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (**7**), bułka bagietka 50g M (**1**), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

**2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,

**Obiad:** Kotlet drobiowy panierowany 100g, (1, 3), Kompot 250 M, Barszcz czerwony 300 gM (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g, Fasolka szparagowa gotowana 80 M,

**Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

**Kolacja:** Parówki na gorąco z ketchupem (1), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7),

**Posiłek nocny:** Jogurt owocowy-125 g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**  
**na dzień: 2026-03-05**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (**7**), chleb zwykły 80g (**1**), Masło roślinne 10g, polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M, sałata 10g. ,

**2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,

**Obiad:** Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M, Sałatka wiosenna z jogurtem 40 M (**7**), Ziemniaki gotowane 200g,

**Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

**Kolacja:** Parówki na gorąco z ketchupem (1), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Kawa zbożowa 250 M ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**Jadłospis dla diety: bezmleczna**  
**na dzień: 2026-03-05**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (**9**), polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

**Obiad:** Kompot 250 M , Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Sałatka wiosenna dieta 80 M ,

**Kolacja:** zupa płynna b/ml 250 M (**9**), Masło roślinne 10g , Parówki na gorąco z ketchupem (**1**), Kawa zbożowa 250 M , chleb zwykły 100g (**1**),

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

na dzień: 2026-03-05  
dla kuchni: Kuchnia EŁK

**Śniadanie:** polędwica sopocka 50g , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Rzodkiewka M ,

**2. śniadanie:** Kefir 250g (7),

**Obiad:** Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kasza gryczana 140 . , Kompot 250 M , Sałatka wiosenna dieta 80 M ,

**Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży 50g , sałata 10g. ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

[illegible]

**Jadłospis dla diety:** trzustkowa  
**na dzień:** 2026-03-05  
**dla kuchni:** Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

**Obiad:** Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. , Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9),

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** polędwica sopocka 50g , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Rzodkiewka M ,

**2. śniadanie:** Kefir 250g (7),

**Obiad:** Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Kasza gryczana 140 . , Kompot 250 M , Salátka wiosenna dieta 80 M ,

**Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),

**Kolacja:** Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży 50g , sałata 10g. ,

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

[illegible]

dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

**2. śniadanie:** Kefir 250g (7),

**Obiad:** Barszcz czerwony 400 ml, (1, 7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200g, Salátka wiosenna dieta 80 M,

**Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

**Kolacja:** chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Parówki na gorąco z ketchupem (**1**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),

**Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 M ,

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,

