

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-01 KUCHNIA EŁK

| wtorek              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-01          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                | łatwostrawna                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                           | cukrzycowa 1500                                                                                                                      | cukrzycowa 1800                                                                                                                      |
| Śniadanie           | połędwica drobiowa 50 g<br>Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka 50 g | Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>połędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | połędwica drobiowa 50 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Papryka 50 g            | połędwica drobiowa 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Papryka 50 g              |
|                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                              | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                              |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |
| Obiad               | Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Spaghetti razowe 350 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g                           | Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9)<br>Spaghetti drobiowe 250 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g                                                   | Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9)<br>Spaghetti drobiowe 250 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g                                                    | Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Spaghetti razowe 350 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100 g | Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Spaghetti razowe 350 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g |
|                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      | Kefir 250 g (7)                                                                                                                      |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |
| Kolacja             | Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Herbata 250 ml<br>połędwica sopocka 50 g<br>pomidor 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)                       | Herbata 250 ml<br>Szynkowa 50 g<br>Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>pomidor 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g                           | Herbata 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>pomidor 50 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>połędwica sopocka 50 g                                 | Szynkowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>pomidor 50 g                         | Masło roślinne 20g 20 g<br>Szynkowa 50 g<br>pomidor 50 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml                     |
|                     | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                            | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                              | Sok owocowy 200 ml                                                                                                                                                                | Serek wiejski 200 g                                                                                                                  | Serek wiejski 200 g                                                                                                                  |
| Pos.wiecz.          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-02 KUCHNIA EŁK

| środa               |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-02          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                   | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                                     | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                       | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                            |
| Śniadanie           | Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Jabłko 150 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>sałata 15 g                | Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>sałata 15 g                                                                       | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Jabłko 150 g<br>sałata 15 g                                                   | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>sałata 15 g                                                 | chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>sałata 15 g                                                  |
|                     |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 150 g                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                               |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
| Obiad               | Bigos 250 g (1)<br>Kompot ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g                                                                                      | Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Kotlet drobiowy mielony gotowany 100 g (1, 3)<br>Ziemniaki gotowane200 g<br>bukiet z warzyw gotowanych 100 g                                                             | Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) 400 ml (7, 9)<br>Kotlet drobiowy mielony gotowany 100 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>bukiet z warzyw gotowanych 100 g                             | Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) 400 ml (7, 9)<br>Bigos 250 g (1)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml                                         | Bigos 250 g (1)<br>Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) 400 ml (7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml                                              |
|                     |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       | Kanapka z wędliną 50 Por (1, 3)                                                                                                                                            |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
| Kolacja             | Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Masło roślinne 10 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Papryka 50 g | Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | chleb zwykły 80 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>Papryka 50 g | Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Papryka 50 g |
|                     |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |

| środa               |                         |                         |                         |                         |                         |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 2026-09-02          |                         |                         |                         |                         |                         |
| Podstawowa (ogólna) |                         | łatwostrawna            | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500         | cukrzycowa 1800         |
| Pos. wiecz.         | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok jabłkowy 200 ml     | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml |
|                     |                         |                         |                         |                         |                         |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-03 KUCHNIA EŁK

| czwartek            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-03          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                           | łatwostrawna                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                  | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                      |
| Śniadanie           | Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g<br>Ogórek kiszony 30 g | Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 50 g | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g<br>Sok owocowy 200 ml<br>pomidor 50 g | Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 30 g                         | Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 30 g                             |
|                     |                                                                                                                                                                                                           | Sok owocowy 200 ml                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                  | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                      |
| Obiad               | Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Kotlet schabowy (smażony) 100 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g                                  | Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9)<br>Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml<br>Buraczki gotowane 120 g (1, 7)                    | Kompot 250 ml<br>Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9)<br>Buraczki gotowane 120 g (1, 7)                                 | Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g | Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g (1)<br>Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot 250 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) |
|                     | Banan 120 g                                                                                                                                                                                               | Banan 120 g                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                  |
| Kolacja             | polędwica sopocka 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Ogórek świeży w plasterkach 50 g             | Parówki na gotowane gorąco z ketchupem 120 g (1)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Herbata 250 ml                        | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica sopocka 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>sałata 15 g                                                    | Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica sopocka 50 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Ogórek świeży w plasterkach 50 g                                       | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica sopocka 50 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Ogórek świeży w plasterkach 50 g                                          |

| czwartek            |                            |                            |                                   |                            |                            |
|---------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 2026-09-03          |                            |                            |                                   |                            |                            |
| Podstawowa (ogólna) |                            | łatwostrawna               | łatwostrawna bezmleczna           | cukrzycowa 1500            | cukrzycowa 1800            |
| Pos. wiecz.         | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt naturalny 200 g (7) | Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3) | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt naturalny 200 g (7) |
|                     |                            |                            |                                   |                            |                            |
|                     |                            |                            |                                   |                            |                            |
|                     |                            |                            |                                   |                            |                            |
|                     |                            |                            |                                   |                            |                            |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-04 KUCHNIA EŁK

| piątek              |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-04          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                       | łatwostrawna                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie           | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g      | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g (7)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g      | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>połudwica drobiowa 50 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g  | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidor 40 g                                                          | Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7)<br>pomidor 50 g                                                                                              |
|                     |                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                      |
| Obiad               | Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowy (smażone) 240 g (1, 3, 7)<br>Surówka z kapusty kiszzonej 120 g                        | Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) 150 g (1, 3, 4, 7)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z warzyw mieszanych130g(3, 9, 10) | Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) 150 g (1, 3, 4, 7)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z warzyw mieszanych 130 g (3, 9, 10)<br>Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Kompot 250 ml | Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) 150 g (1, 3, 4, 7)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z warzyw mieszanych 80 g (9) | Ziemniaki gotowane 150 g<br>Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Klops z ryby- sos koperkowy (gotowany) 150 g (1, 3, 4, 7)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z warzyw mieszanych 130 g (3, 9, 10) |
|                     | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja             | Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 g (3)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Papryka 50 g | Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 g (3)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>pomidor 50 g    | pomidor 50 g<br>Pasta z jajka gotowanego z natką i koper 100 g (3)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>salata 15 g    | Papryka 50 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 g (3)<br>Herbata bez cukru 250 ml                                                     | Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Pasta z jajek gotowanych ze szczypiorem 100 g (3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Papryka 50 g                                                             |

|             |                     |                 |                         |                 |                 |
|-------------|---------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|-----------------|
| Pos. wiecz. | piątek              |                 |                         |                 |                 |
|             | 2026-09-04          |                 |                         |                 |                 |
|             | Podstawowa (ogólna) | łatwostrawna    | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500 | cukrzycowa 1800 |
|             | Kefir 250 g (7)     | Kefir 250 g (7) | Sok jabłkowy 200 ml     | Kefir 250 g (7) | Kefir 250 g (7) |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-05 KUCHNIA EŁK

| sobota              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-05          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                    | łatwostrawna                                                                                                                                                                             | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                  | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                          | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie           | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica sopocka 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>sałata 15 g                                          | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>połudwica sopocka 50 g<br>sałata 15 g<br>Banan 120 g | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>połudwica sopocka 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>sałata 15 g<br>Banan 120 g             | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>sałata 15 g<br>połudwica sopocka 50 g                                                                    | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica sopocka 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>sałata 15 g                                                                    |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                               |
| Obiad               | Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Sałata z pomidorem i olejem 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g                           | Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Sałata z pomidorem i olejem 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g | Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150 g (1, 3)<br>Sałata z pomidorem i olejem 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g | Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150 g (1, 3)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot 250 ml<br>Sałata z pomidorem i olejem 100 g | Zraz siekany w sosie pomidorowym (got.na parze) 150 g (1, 3)<br>Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml<br>Sałata z pomidorem i olejem 100 g |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          | Kanapka z jajkiem i pomidorem 65 Por (1, 3)                                                                                                                                              |
| Kolacja             | Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Sok pomidorowy M 200 ml | Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Sok pomidorowy M 200 ml | Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g         | Szynka konserwowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Sok pomidorowy M 200 ml                      | Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Sok pomidorowy M 200 ml<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g                       |

| sobota              |                     |                     |                         |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
| 2026-09-05          |                     |                     |                         |                     |
| Podstawowa (ogólna) |                     | łatwostrawna        | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500     |
|                     |                     |                     |                         | cukrzycowa 1800     |
| Pos. wiecz.         | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g | Sok owocowy 200 ml      | Serek wiejski 200 g |
|                     |                     |                     |                         |                     |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-06 KUCHNIA EŁK

| niedziela           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-06          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                        | łatwostrawna                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                                     | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                             | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                             |
| Śniadanie           | Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Twarożek 70 g (7)<br>szynka drobiowa 50 g                     | Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Twarożek 70 g (7)<br>szynka drobiowa 50 g        | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Jajko gotowane 65 Por (3)<br>szynka drobiowa 50 g                 | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Twarożek 70 g (7)<br>szynka drobiowa 50 g                                               | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Twarożek 70 g (7)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Szynka drobiowa. 50 g                                                |
|                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                                             | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                                             |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad               | Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g<br>Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g 100 Por (7, 9)             | Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g 100 Por (7, 9) | Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g 100 Por (7, 9) | Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7)<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g<br>Kisiel bez cukru 250 ml<br>Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g 100 Por (7, 9) | Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7)<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g<br>Kisiel bez cukru 250 ml<br>Surówka z marchwi,selera i jabłka-100g 100 Por (7, 9) |
|                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                     |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja             | polędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Masło roślinne 10 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)<br>pomidor 50 g | polędwica drobiowa 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Chleb zwykły 100 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>sałata 15 g                              | polędwica drobiowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 50 g                                                             | polędwica drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)<br>pomidor 50 g                                             | polędwica drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)<br>pomidor 50 g                                            |
|                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |

| niedziela           |                            |                            |                                 |                            |                            |
|---------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 2026-09-06          |                            |                            |                                 |                            |                            |
| Podstawowa (ogólna) |                            | łatwostrawna               | łatwostrawna bezmleczna         | cukrzycowa 1500            | cukrzycowa 1800            |
| Pos. wiecz.         | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt naturalny 200 g (7) | Kanapka z wędliną 50 Por (1, 3) | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt naturalny 200 g (7) |
|                     |                            |                            |                                 |                            |                            |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-07 KUCHNIA EŁK

| poniedziałek        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-07          |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                             | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                                            | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                              | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie           | Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml <b>(1, 7)</b><br>chleb zwykły 80 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>szynka drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g<br>ser żółty 40 g <b>(7)</b> | Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml <b>(1, 7)</b><br>chleb zwykły 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Szynka drobiowa. 50 g<br>pomidor 50 g                                                         | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g <b>(9)</b><br>szynka drobiowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 50 g                                                         | Chleb graham 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka drobiowa. 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g                                                           | Chleb graham 100 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka drobiowa. 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g                                                          |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                      |
| Obiad               | Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Kotlet pożarski (smażony) 100 g <b>(1)</b><br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka Colesław 150 g <b>(3, 10)</b>                            | Kotlet napoleoński 100 g <b>(1, 3)</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Kompot 250 ml<br>Brokuły gotowane 100 g                                                                    | Kotlet napoleoński 100 g <b>(1, 3)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Kompot 250 ml<br>Brokuły gotowane 100 g                                                      | Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Kotlet napoleoński 100 g <b>(1, 3)</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka Colesław 120 g <b>(3, 10)</b> | Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Kotlet napoleoński 100 g <b>(1, 3)</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka Colesław 150 g <b>(3, 10)</b> |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                          |
| Kolacja             | Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml <b>(7)</b><br>chleb zwykły 80 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>sałata 15 g<br>Twaróg krojony 70 g <b>(7)</b> | Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml <b>(7)</b><br>Chleb zwykły 100 g <b>(1)</b><br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Ogórek świeży w plasterkach 50 g<br>Twaróg krojony 70 g <b>(7)</b> | Szynka konserwowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 20g 20 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g <b>(9)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Jajko gotowane 65 Por <b>(3)</b> | Herbata bez cukru 250 ml<br>połędwica drobiowa 50 g<br>sałata 15 g<br>Chleb graham 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>Twaróg krojony 70 g <b>(7)</b>                               | Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Chleb graham 100 g <b>(1, 3)</b><br>sałata 15 g<br>Masło roślinne 10 g<br>Twaróg krojony 70 g <b>(7)</b>                               |

|             |                     |                 |                         |                 |                 |
|-------------|---------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|-----------------|
| Pos. wiecz. | poniedziałek        |                 |                         |                 |                 |
|             | 2026-09-07          |                 |                         |                 |                 |
|             | Podstawowa (ogólna) | łatwostrawna    | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500 | cukrzycowa 1800 |
|             | Kefir 250 g (7)     | Kefir 250 g (7) | Sok jabłkowy 200 ml     | Kefir 250 g (7) | Kefir 250 g (7) |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-08 KUCHNIA EŁK

| wtorek              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-08          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                     | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                       | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                        | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                                               | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie           | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica sopocka 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Twarożek z papryką 70 g (7)                        | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica sopocka 50 g<br>sałata 15 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)                                                                                                       | Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 100 g (1, 3, 9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica sopocka 50 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                | Chleb graham 80 g (1, 3)<br>połudwica sopocka 50 g<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>Twarożek z papryką 70 g (7)                                                                          | połudwica sopocka 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>Twarożek z papryką g (7)                                                                        |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                | jabłko 100g. 100 g                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad               | Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9)<br>Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 100 g (1, 3, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10) | Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9)<br>Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9)<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10) | Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9)<br>Salatka wiosenna z olejem 80 g | Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9)<br>Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 100 g (1, 3, 9)<br>Kasza gryczana (gotowana) 170 g<br>Kompot bez cukru 250 ml<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10) | Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9)<br>Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) 400 ml (1, 9)<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g<br>Kompot cukrzyca 250 ml<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10) |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny M 150 g (7)                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja             | Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Paszтетowa drobiowa 60 M 60 g<br>Ogórek kiszony 50 g                           | Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica drobiowa 50 g<br>pomidor 50 g                                                                                       | chleb zwykły 100 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>połudwica drobiowa 50 g<br>Masło roślinne 10 g<br>pomidor 50 g                                    | Paszтетowa drobiowa 60 M 60 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g                                                                                          | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Paszтетowa drobiowa 60 M 60 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                      |

| wtorek              |                     |                     |                                                |                     |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 2026-09-08          |                     |                     |                                                |                     |                     |
| Podstawowa (ogólna) |                     | łatwostrawna        | łatwostrawna bezmleczna                        | cukrzycowa 1500     | cukrzycowa 1800     |
| Pos. wiecz.         | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g | Kanapka z jajkiem i pomidorem<br>65 Por (1, 3) | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g |
|                     |                     |                     |                                                |                     |                     |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-09 KUCHNIA EŁK

| środa               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-09          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                            | łatwostrawna                                                                                                                                                                               | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                   | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                         | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                         |
| Śniadanie           | Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Kefir 250 g (7) | Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Jajko gotowane 65 Por (3) | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                                                 | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                                                |
|                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                         | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                         |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
|                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
| Obiad               | Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9)<br>Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g 150 g (1, 7)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z march. i jabłka 100 g (3)                              | Marchewkowa krem (zupa gotawna) 300 ml (1, 9)<br>Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g 150 g (1, 7)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z march. i jabłka 100 g (3)<br>Ziemniaki gotowane200 g   | Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g 150 g (1, 7)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchewkowa krem (zupa gotawna) 300 ml (1, 9)<br>Surówka z march. i jabłka 100 g (3)                 | Surówka z march. i jabłka 100 g (3)<br>Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot bez cukru 250 ml<br>Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g 150 g (1, 7) | Surówka z march. i jabłka 100 g (3)<br>Filet kurczaka w sosie pomidorowym 150g 150 g (1, 7)<br>Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot bez cukru 250 ml |
|                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                 |
| Kolacja             | Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)                                                                          | Herbata z cukrem 250 ml<br>Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>Ryż ugotowany z warzywami i kurczakiem M 250 g (9)                                                      | Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>szynka drobiowa 50 g<br>Masło roślinne 10 g<br>Pomidor 40 g                                                  | Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)<br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                              | Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 g (9)<br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                              |

| środa               |                            |                          |                          |                              |
|---------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 2026-09-09          |                            |                          |                          |                              |
| Podstawowa (ogólna) |                            | łatwostrawna             | łatwostrawna bezmleczna  | cukrzycowa 1500              |
|                     |                            |                          |                          | cukrzycowa 1800              |
| Pos. wiecz.         | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | kisiel z jagodami 200 ml | Jogurt naturalny M 150 g (7) |
|                     |                            |                          |                          | Jogurt naturalny M 150 g (7) |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-10 KUCHNIA EŁK

| czwartek            |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-10          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                             | łatwostrawna                                                                                                                                                                                       | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                           | cukrzycowa 1500                                                                                                                                        | cukrzycowa 1800                                                                                                                                  |
| Śniadanie           | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Rzodkiewka M 30 g<br>Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g<br>Pomidor 40 g | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 50 g<br>Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g            | Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Rzodkiewka M 30 g<br>Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Rzodkiewka M 30 g<br>Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g                      |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                     |
| Obiad               | Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Leczo z warzywami 250 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g                                                            | Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Marchewka gotowana 150 g (1)  | Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchewka gotowana 150 g (1)<br>Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Leczo z warzywami 250 g (1, 9)<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g<br>Kompot 250 ml       | Kasza gryczana (gotowana) 170 g<br>Zupa pomidorowa z makaronem (gotowana) 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Leczo z warzywami 250 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        | kefir 180 g (7)                                                                                                                                  |
| Kolacja             | szynka drobiowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                 | szynka drobiowa 50 g<br>Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g      | połędwica drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Herbata z cukrem 250 ml                 | szynka drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml                 | szynka drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml          |

| czwartek            |                     |                     |                         |                     |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| 2026-09-10          |                     |                     |                         |                     |                     |
| Podstawowa (ogólna) |                     | łatwostrawna        | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500     | cukrzycowa 1800     |
| Pos. wiecz.         | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g | Sok pomidorowy M 200 ml | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-11 KUCHNIA EŁK

| piątek              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-11          |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                               | łatwostrawna                                                                                                                                                                                               | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                 | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                             | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                  |
| Śniadanie           | Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)<br>Herbata z cukrem 400 ml<br>pomidor 50 g | Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z jajka gotowanego 100 g (3)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Pasta z jajka gotowanego 100 g (3)                | Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>pomidor 50 g<br>Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)                                     | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>pomidor 50 g<br>Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)         |
|                     |                                                                                                                                                                                                               | Banan 120 g                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny M 150 g (7)                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny M 150 g (7)                                                                                                                                     |
| Obiad               | Zupa jarzynowa (gotowana) . 400 ml (1)<br>Kompot 250 ml<br>Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7)<br>Salatka z ogórka kiszzonego 60 50 Por                                                                          | Zupa jarzynowa (gotowana) . 400 ml (1)<br>Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g                     | Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g | Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7)<br>Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot bez cukru 250 ml<br>Salatka z ogórka kiszzonego 60 50 Por | Śledź pod pierzynką 170 g (4, 7)<br>Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Salatka z ogórka kiszzonego 60 50 Por |
|                     | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                                           | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                              |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
| Kolacja             | Twarożek z warzywami 100 g (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Masło roślinne 10 g<br>Papryka 50 g                          | chleb zwykły 100 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Kasza jęczmienna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>pomidor 50 g<br>Twarożek z koperkiem 100 g (7)                      | połędwica drobiowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>pomidor 50 g                                             | Twarożek z warzywami 100 g (7)<br>Papryka 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)                                                               | Twarożek z warzywami 100 g (7)<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Papryka 50 g                                   |
|                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |

| piątek              |                         |                         |                         |                         |                         |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 2026-09-11          |                         |                         |                         |                         |                         |
| Podstawowa (ogólna) |                         | łatwostrawna            | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500         | cukrzycowa 1800         |
| Pos. wiecz.         | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml |
|                     |                         |                         |                         |                         |                         |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-12 KUCHNIA EŁK

| sobota              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-12          |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                | łatwostrawna                                                                                                                                                                                 | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                         | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                         |
| Śniadanie           | Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>sałata 15 g         | Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>sałata 15 g      | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>sałata 15 g    | Szynka konserwowa 50 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>sałata 15 g                                    | Szynka konserwowa 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>sałata 15 g                                   |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                     | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                     |
| Obiad               | Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Udko z kurczaka pieczone 120 g<br>Kompot 250 ml<br>Sałatka wiosenna z jogurtem 40 g (7)<br>Ziemniaki gotowane 200 g                                  | Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Udko gotowane 150 g (1, 7)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml<br>Sałatka wiosenna z jogurtem 40 g (7)                                    | Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Udko gotowane 150 g (1, 7)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml<br>Sałatka wiosenna z olejem 80 g                          | Udko z kurczaka pieczone 100 g<br>Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Kompot bez cukru 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sałatka wiosenna z jogurtem 40 g (7) | Udko z kurczaka pieczone 120 g<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot bez cukru 250 ml<br>Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Sałatka wiosenna z jogurtem 40 g (7) |
| Podwieczorek        | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                 |
| Kolacja             | chleb zwykły 80 g (1)<br>Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>polędwica sopocka 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>polędwica sopocka 50 g<br>Masło roślinne 10 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica sopocka 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica sopocka 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Herbata bez cukru 250 ml                                 | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica sopocka 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Herbata bez cukru 250 ml                                |

| sobota              |                            |                            |                                   |                            |
|---------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 2026-09-12          |                            |                            |                                   |                            |
| Podstawowa (ogólna) |                            | łatwostrawna               | łatwostrawna bezmleczna           | cukrzycowa 1500            |
|                     |                            |                            |                                   | cukrzycowa 1800            |
| Pos. wiecz.         | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt naturalny 200 g (7) | Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3) | Jogurt naturalny 200 g (7) |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-13 KUCHNIA EŁK

| niedziela           |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-13          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                   | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                              | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                |
| Śniadanie           | Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Jabłko 150 g                  | Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>jabłko 100g. 100 g        | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Jabłko 150 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g        | Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>jabłko 100g. 100 g                                 | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>jabłko 100g. 100 g                                |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny M 150 g (7)                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny M 150 g (7)                                                                                                                                                                   |
| Obiad               | Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka z pomidora z olejem 100 g                              | Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 g (1, 3, 7)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z pomidora z olejem 100 g<br>Ziemniaki gotowane 150 g                               | Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120 g (1, 3, 7)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Zupa koperkowa bez śmietany gotowana 400ml. 400 ml (1, 7, 9)<br>Surówka z pomidora z olejem 100 g | Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7)<br>Surówka z pomidora z olejem 100 g<br>Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot bez cukru 250 ml | Surówka z pomidora z olejem 100 g<br>Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150 g (1, 3, 7)<br>Zupa koperkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot bez cukru 250 ml |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                                |
| Kolacja             | Herbata z cukrem 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynkowa 50 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>pomidor 50 g | Herbata z cukrem 250 ml<br>Szynkowa 50 g<br>Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>pomidor 50 g | Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Szynkowa 50 g<br>Masło roślinne 10 g<br>Pomidor 40 g                                                    | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynkowa 50 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>pomidor 50 g                                    | Szynkowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>pomidor 50 g                                   |

| niedziela   |                     |                     |                           |                     |                     |
|-------------|---------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------|
| 2026-09-13  |                     |                     |                           |                     |                     |
|             | Podstawowa (ogólna) | łatwostrawna        | Łatwostrawna bezmleczna   | cukrzycowa 1500     | cukrzycowa 1800     |
| Pos. wiecz. | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g | Soczek marchewkowy 330 ml | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g |
|             |                     |                     |                           |                     |                     |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-14 KUCHNIA EŁK

| poniedziałek        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-14          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                          | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                 | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                 |
| Śniadanie           | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>Twarożek z koperkiem 100 g (7) | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>twarożek z koperkiem 40 g (7) | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g                                      | połędwica drobiowa 50 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>twarożek z koperkiem 40 g (7)                                                         | połędwica drobiowa 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>Twarożek z koperkiem 100 g (7)                                       |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                         |
| Obiad               | Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9)<br>Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Kasza gryczana (gotowana) 200 g                              | Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g              | Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g | Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9)<br>Kompot bez cukru 250 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)<br>Kasza gryczana (gotowana) 200 g<br>Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9) | Zupa królewska 400 ml (1, 7, 9)<br>Kasza gryczana (gotowana) 200 g<br>Kompot bez cukru 250 ml<br>Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130 g (1, 7, 9)<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1) |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                             |
| Kolacja             | sałata 15 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Papryka konserwowa 40 g              | Herbata 250 ml<br>Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Szynka konserwowa 50 g<br>sałata 15 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g                                                   | chleb zwykły 100 g (1)<br>Herbata 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>sałata 15 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Masło roślinne 10 g                                                 | sałata 15 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Papryka konserwowa 40 g<br>Szynka konserwowa 50 g                                                | sałata 15 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Papryka konserwowa 40 g<br>Szynka konserwowa 50 g                                                |

| poniedziałek        |                                                                   |                                                                   |                                             |                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-14          |                                                                   |                                                                   |                                             |                                                                   |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                   | łatwostrawna                                                      | łatwostrawna bezmleczna                     | cukrzycowa 1500                                                   |
|                     |                                                                   |                                                                   |                                             | cukrzycowa 1800                                                   |
| Pos. wiecz.         | Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych 100 Por ( <b>3, 9, 10</b> ) | Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych 100 Por ( <b>3, 9, 10</b> ) | kanapka z szynką 150 Por ( <b>1, 3, 7</b> ) | Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych 100 Por ( <b>3, 9, 10</b> ) |
|                     |                                                                   |                                                                   |                                             |                                                                   |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-15 KUCHNIA EŁK

| wtorek              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-15          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                    | łatwostrawna                                                                                                                                                                                               | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                           | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                      |
| Śniadanie           | południca drobiowa 50 g<br>Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Rzodkiewka M 30 g | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>południca drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g               | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>południca drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | południca drobiowa 50 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Rzodkiewka M 30 g                                        | południca drobiowa 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Rzodkiewka M 30 g                                       |
|                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                                      | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                                      |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
|                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad               | Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Bitka wieprzowa gotowana w sosie jarzynowym 130 g (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)<br>Ziemniaki gotowane 150 g               | Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9)<br>Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym 120 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>bukiet z warzyw gotowanych 100 g<br>Ziemniaki gotowane 150 g | Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9)<br>Bitka wieprzow gotowana w sosie ziołowym 120 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>bukiet z warzyw gotowanych 100 g    | Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Bitka wieprzowa gotowana w sosie jarzynowym 130 g (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10) | Zupa szczawiowa gotowana 400 ml (1, 3, 7, 9)<br>Bitka wieprzowa gotowana w sosie jarzynowym 130 g (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10) |
|                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                                           |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
|                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja             | Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Herbata 250 ml<br>południca sopocka 50 g<br>pomidor 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)           | Herbata 250 ml<br>Parówki na gotowane gorąco z ketchupem 120 g (1)<br>Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>pomidor 50 g<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g                   | Herbata 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>pomidor 50 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>południca sopocka 50 g                                 | południca sopocka 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>pomidor 50 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g                                           | Masło roślinne 20g 20 g<br>południca sopocka 50 g<br>pomidor 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)                                  |
|                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |

|             |                         |                     |                         |                         |                         |
|-------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Pos. wiecz. | wtorek                  |                     |                         |                         |                         |
|             | 2026-09-15              |                     |                         |                         |                         |
|             | Podstawowa (ogólna)     | łatwostrawna        | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500         | cukrzycowa 1800         |
|             | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok jabłkowy 200 ml | Sok jabłkowy 200 ml     | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml |

| Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-16 KUCHNIA EŁK |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
| 2026-09-16                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
| Podstawowa (ogólna)                                 |                                                                                                                                                                                                                                   | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                        | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                   | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie                                           | Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g                                                       | Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g                                                                                      | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Pomidor 40 g<br>Jabłko 150 g     | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Pomidor 40 g                                                             | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 40 g<br>Pomidor 40 g                                                             |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                       |
| 2. śniadanie                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
| Obiad                                               | Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9)<br>Ryż brązowy gotowany 170 g<br>Kompot ml<br>Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)                                                                                           | Ziemniaczana 500 ml (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g                                                                                                                                      | Zupa ziemniaczana gotowana krem 400 ml (1, 7, 9)<br>Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g                                  | Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9)<br>Ryż brązowy gotowany 150 g<br>Kompot 250 ml                                       | Indyk z warzywami (gotowany) 170 g (1, 7, 9)<br>Zupa pieczarkowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Ryż brązowy gotowany 170 g<br>Kompot 250 ml                                        |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                            |
| Podwieczorek                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja                                             | Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Masło roślinne 10 g<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>połędwica drobiowa 50 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>twarożek z koperkiem 40 g (7) | Masło roślinne 10 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Połędwica drobiowa 40 M 40 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>twarożek z koperkiem 40 g (7)<br>Masło roślinne 10 g | chleb zwykły 80 g (1)<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>połędwica drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Połędwica drobiowa 40 M 40 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>twarożek z koperkiem 40 g (7) | Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Połędwica drobiowa 40 M 40 Por<br>twarożek z koperkiem 40 g (7) |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |

| środa               |                     |                     |                         |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
| 2026-09-16          |                     |                     |                         |                     |
| Podstawowa (ogólna) |                     | łatwostrawna        | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500     |
|                     |                     |                     |                         | cukrzycowa 1800     |
| Pos. wiecz.         | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g | Sok owocowy 200 ml      | Serek wiejski 200 g |
|                     |                     |                     |                         |                     |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-17 KUCHNIA EŁK

| czwartek            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-17          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                            | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                        | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                              | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                      |
| Śniadanie           | Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml <b>(1, 7)</b><br>chleb zwykły 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>polędwica sopocka 50 g<br>Ogórek kiszony 30 g<br>Papryka 50 g | Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml <b>(1, 7)</b><br>chleb zwykły 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica sopocka 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g               | chleb zwykły 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g <b>(9)</b><br>polędwica sopocka 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                       | polędwica sopocka 50 g<br>Chleb graham 75 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 30 g<br>Papryka 50 g                                                                  | polędwica sopocka 50 g<br>Chleb graham 100 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 30 g<br>Papryka 50 g                                                                 |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                              |
| Obiad               | Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Wątróbka z jabłkiem i cebulą smażona 130 g <b>(1)</b><br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Buraczki z cebulką 150 g                | Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g <b>(1)</b><br>Ziemniaki gotowane200 g<br>Kompot 250 ml<br>Buraczki z jabłkiem na gorąco 120 g <b>(1, 7)</b> | Kompot 250 ml<br>Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g <b>(1)</b><br>Buraczki z jabłkiem na gorąco 120 g <b>(1, 7)</b> | Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g <b>(1)</b><br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kompot 250 ml<br>Buraczki z jabłkiem na gorąco 120 g <b>(1, 7)</b> | Sztuka mięsa duszona w sosie własnym 120 g <b>(1)</b><br>Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot 250 ml<br>Buraczki z jabłkiem na gorąco 120 g <b>(1, 7)</b> |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 250 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja             | Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml <b>(7)</b><br>Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g <b>(1, 3)</b>                                               | Makaron (gotowany) z wędliną i warzywami 250 g <b>(1, 3)</b><br>Kasza jaglana na mleku (zupa gotowana) 200 ml <b>(7)</b><br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml                                                               | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g <b>(9)</b><br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>chleb zwykły 100 g <b>(1)</b><br>Pomidor 40 g                                            | Herbata bez cukru 250 ml<br>Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g <b>(1, 3)</b>                                                                                                                      | Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Makaron razowy (gotowany) z wędliną i warzywami 300 g <b>(1, 3)</b>                                                                                                                     |

| czwartek            |                            |                          |                         |                            |
|---------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 2026-09-17          |                            |                          |                         |                            |
| Podstawowa (ogólna) |                            | łatwostrawna             | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500            |
|                     |                            |                          |                         | cukrzycowa 1800            |
| Pos. wiecz.         | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt owocowy 125 g (7) | Sok owocowy 200 ml      | Jogurt naturalny 200 g (7) |
|                     |                            |                          |                         | Jogurt naturalny 200 g (7) |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-18 KUCHNIA EŁK

| piątek              |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-18          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                            | łatwostrawna                                                                                                                                                                                               | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                        | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                 | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                 |
| Śniadanie           | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Twarożek z rzodkiewką 100 g (7)                                                     | Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Twarożek z koperkiem 80 Por (7)                                                                | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>pomidor 50 g                                    | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>Twarożek z rzodkiewką 100 g (7)                                                                 | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>Twarożek z rzodkiewką 100 g (7)                                                                 |
|                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                                 | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                                 |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
| Obiad               | Zupa krem z ciecior ki (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna 130 g (9)            | Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) 400 g (9)<br>Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka wielowarzywna 150 g (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g              | Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka wielowarzywna 150 g (9)<br>Zupa ryżowa z zieleniną (zupa gotowana) 400 g (9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g | Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Zupa krem z ciecior ki (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka wielowarzywna 130 g (9) | Zupa krem z ciecior ki (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot 250 ml<br>Pulpet z ryby gotowany w sosie greckim 150 g (1, 3, 4, 9)<br>Surówka wielowarzywna 130 g (9) |
|                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                                      |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
| Kolacja             | Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9)<br>Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9) | chleb zwykły 100 g (1)<br>Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9)<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g      | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                                            | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Paprykarz z ryby 150 g (1, 4, 7, 9)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                                           |
|                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |

| piątek              |                         |                         |                         |                         |                         |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 2026-09-18          |                         |                         |                         |                         |                         |
| Podstawowa (ogólna) |                         | łatwostrawna            | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500         | cukrzycowa 1800         |
| Pos. wiecz.         | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml |
|                     |                         |                         |                         |                         |                         |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-20 KUCHNIA EŁK

| niedziela           |              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-20          |              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                         |
| Podstawowa (ogólna) |              | łatwostrawna                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                  | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                                       | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                         |
| 2. śniadanie        | Śniadanie    | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>południca sopočka 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g                               | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>południca sopočka 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g                           | chleb zwykły 130 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>południca sopočka 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Pomidor 40 g                                                        | południca sopočka 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pomidor 40 g                                                                                                  |
|                     |              | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 200 g (7)                                                                                                                                                                                              |
|                     | Obiad        | Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9)<br>Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g | Zupa pomidorowa z ryżem (gotowana) 400 ml (7, 9)<br>Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Jarzynka Gotowana 100 Por (1, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) 400 ml (7, 9)<br>Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Jarzynka Gotowana 100 Por (1, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g | Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany (gotowana) 400 ml (7, 9)<br>Piersi z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 150 g (1, 7)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kisiel bez cukru 250 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g |
|                     | Podwieczorek | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       | Kanapka z wędliną 120 Por (1, 3)                                                                                                                                                                                        |
|                     | Kolacja      | sałata 15 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>południca drobiowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Twaróg krojony 100 g (7)                         | Herbata z cukrem 250 ml<br>południca drobiowa 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>sałata 15 g<br>Twaróg krojony 70 g (7)                         | sałata 15 g<br>chleb zwykły 130 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>południca drobiowa 50 g<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)                                                        | sałata 15 g<br>południca drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Twaróg krojony 70 g (7)                                                                       |
|                     |              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                         |

| niedziela           |                     |                     |                           |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|
| 2026-09-20          |                     |                     |                           |                     |
| Podstawowa (ogólna) |                     | łatwostrawna        | łatwostrawna bezmleczna   | cukrzycowa 1500     |
|                     |                     |                     |                           | cukrzycowa 1800     |
| Pos. wiecz.         | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g | Soczek marchewkowy 330 ml | Serek wiejski 200 g |
|                     |                     |                     |                           |                     |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-21 KUCHNIA EŁK

| poniedziałek        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-21          |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                 | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                 | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                  | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                             | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                             |
| Śniadanie           | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Polędwica miodowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>sałata 15 g<br>ser żółty 50 g (7) | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Polędwica miodowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 80 Por (7)<br>sałata 15 g | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Polędwica miodowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sok pomidorowy M 200 ml<br>sałata 15 g                     | Polędwica miodowa 50 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>sałata 15 g<br>twarożek z koperkiem 40 g (7)                                                       | Polędwica miodowa 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>twarożek z koperkiem 40 g (7)<br>sałata 15 g                                                      |
|                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                                         | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                                         |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad               | Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 g (1)<br>Zupa jarzynowa (gotowana) . 400 ml (1)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Ryż brązowy gotowany 170 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g       | Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 g (1)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zupa jarzynowa (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g                  | Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 g (1)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g | Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Kisiel bez cukru 250 ml<br>Ryż brązowy gotowany 170 g<br>Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 g (1)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g | Zupa jarzynowa bez smietany (gotowana) 400 ml (1, 7, 9)<br>Ryż brązowy gotowany 170 g<br>Kisiel bez cukru 250 ml<br>Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 g (1)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g |
|                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             | Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)                                                                                                                                                                           |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja             | Herbata z cukrem 250 ml<br>Szynkowa 50 g<br>Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Papryka 50 g                                    | Herbata z cukrem 250 ml<br>Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynkowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                               | chleb zwykły 100 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Szynkowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Masło roślinne 10 g                                      | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Papryka 50 g<br>Szynkowa 50 g                                                                                               | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Papryka 50 g<br>Szynkowa 50 g                                                                                               |
|                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |

| poniedziałek        |                            |                            |                         |                            |
|---------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 2026-09-21          |                            |                            |                         |                            |
| Podstawowa (ogólna) |                            | łatwostrawna               | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500            |
|                     |                            |                            |                         | cukrzycowa 1800            |
| Pos. wiecz.         | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt naturalny 200 g (7) | Sok owocowy 200 ml      | Jogurt naturalny 200 g (7) |
|                     |                            |                            |                         | Jogurt naturalny 200 g (7) |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-22 KUCHNIA EŁK

| wtorek              |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-22          |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                                         | łatwostrawna                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                          | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie           | południca drobiowa 50 g<br>Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Banan 120 g<br>rzodkiewka ze szczypiorkiem 50 g (7) | Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>południca drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>południca drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>Banan 120 g | południca drobiowa 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>rzodkiewka ze szczypiorkiem 50 g (7) | południca drobiowa 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>rzodkiewka ze szczypiorkiem 50 g (7) |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                      | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                   |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
| Obiad               | Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9)<br>Bigos 300 g (1)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g                                                                                                                                    | Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9)<br>Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g | Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9)<br>Pulpet drobiowy w sosie gotowany na parze 120 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g                 | Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9)<br>Bigos 300 g (1)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g                                                                                 | Zupa grysikowa gotowana 400 g (1, 9)<br>Bigos 300 g (1)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 100 g                                                                              |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      | Kanapka z wędliną 120 Por (1, 3)                                                                                                                                                  |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja             | Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Herbata 250 ml<br>południca sopocka 50 g<br>pomidor 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>sałata 15 g<br>Masło roślinne 10 g                                                          | Herbata 250 ml<br>południca sopocka 50 g<br>Kasza manna na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>pomidor 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>sałata 15 g   | Herbata 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>pomidor 50 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>południca sopocka 50 g<br>sałata 15 g                                 | południca sopocka 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>pomidor 50 g<br>sałata 15 g                                                | Masło roślinne 20g 20 g<br>południca sopocka 50 g<br>pomidor 50 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>sałata 15 g                                          |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |

| wtorek              |                                      |                          |                         |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 2026-09-22          |                                      |                          |                         |                                      |
| Podstawowa (ogólna) |                                      | łatwostrawna             | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500                      |
|                     |                                      |                          |                         | cukrzycowa 1800                      |
| Pos. wiecz.         | Salatka warzywna z jajkiem 150 g (3) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Sok owocowy 200 ml      | Salatka warzywna z jajkiem 150 g (3) |
|                     |                                      |                          |                         |                                      |

# Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-23 KUCHNIA

| środa        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-23   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |
|              | ogólna                                                                                                                                                                                  | łatwostrawna                                                                                                                                                                                        | bezmleczna                                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                                 | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                 |
| Śniadanie    | Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Jabłko 150 g<br>Twaróg krojony 70 g (7)   | Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g<br>Twaróg krojony 70 g (7) | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Pomidor 40 g<br>Jabłko 150 g                      | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Twaróg krojony 70 g (7)                                                                | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Twaróg krojony 70 g (7)                                                               |
| 2. śniadanie |                                                                                                                                                                                         | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                    |
| Obiad        | Kotlet mielony smażony 100 g (1, 3)<br>Kompot ml<br>Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9)<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g<br>Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7) | Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) 120 g (1, 3)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7)     | Zupa Krupnik gotowany 400 ml (1, 7, 9)<br>Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) 120 g (1, 3)<br>Kompot 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7) | Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9)<br>Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) 120 g (1, 3)<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7) | Kotlet mielony mieszany z sosem (pieczony) 120 g (1, 3)<br>Zupa krupnik z kaszą pęczak gotowany 400 ml (9)<br>Kasza gryczana (gotowana) 170 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka cukrzyca 100 g (7) |
| Podwieczorek | Serniczek 130 Por (7)                                                                                                                                                                   | Serniczek 130 Por (7)                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja      | Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Masło roślinne 10 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Papryka 50 g<br>polędwica drobiowa 50 g                                      | Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g      | chleb zwykły 80 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                    | Herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Papryka 50 g                                                                                          | Papryka 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>polędwica drobiowa 50 g                                                                                         |

|               |                     |                     |                     |                     |                     |
|---------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Posiłek nocny | środa               |                     |                     |                     |                     |
|               | 2026-09-23          |                     |                     |                     |                     |
|               | ogólna              | łatwostrawna        | bezmleczna          | cukrzycowa 1500     | cukrzycowa 1800     |
|               | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g | Sok jabłkowy 200 ml | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g |

## **Oznaczenia**

- 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 - Mieczaiki i pochodne.

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-24 KUCHNIA EŁK

| czwartek            |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-24          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                                    | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                         | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                           | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                            |
| Śniadanie           | Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>połudwica sopocka 50 g<br>Ogórek kiszony 30 g<br>sałata 15 g                                      | Płatki ryżowe na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica sopocka 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>sałata 15 g       | chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>połudwica sopocka 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>sałata 15 g     | połudwica sopocka 50 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 30 g<br>sałata 15 g                                               | połudwica sopocka 50 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek kiszony 30 g<br>sałata 15 g                                               |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                           | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                            |
| Obiad               | Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9)<br>Frykadelka drobiowa w s. słodko-kwasnym 120 g (1, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sałatka z pomidora i sałaty 60 g<br>Kompot 250 ml                                                         | Zupa brokułowa bez śmietany gotowana krem 400 g (1, 9)<br>Frykadelki w sosie 130 120 g (1, 3, 9, 10)<br>Kompot 250 ml<br>Sałatka z pomidora i sałaty 60 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g                         | Kompot 250 ml<br>Zupa brokułowa bez śmietany gotowana krem 400 g (1, 9)<br>Frykadelka drobiowa w s. słodko-kwasnym 120 g (1, 9)<br>Sałatka z pomidora i sałaty 60 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g | Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9)<br>Frykadelka drobiowa w s. słodko-kwasnym 120 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Sałatka z pomidora i sałaty 60 g<br>Ziemniaki gotowane 150 g                | Frykadelka drobiowa w s. słodko-kwasnym 120 g (1, 9)<br>Zupa meksykańska 400 ml (1, 7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Sałatka z pomidora i sałaty 60 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g                 |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           | Kanapka z wędliną 50 Por (1, 3)                                                                                                                                                            |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja             | połudwica drobiowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata 250 ml<br>Kasza jagłana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Ogórek świeży w plasterkach 50 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g | Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Kasza jagłana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Herbata 250 ml<br>połudwica drobiowa 50 g<br>pomidor 50 g | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>pomidor 50 g                                     | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży w plasterkach 50 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>połudwica drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży w plasterkach 50 g<br>Warzywa cukrzycowe kolacja (gotowane) 100 g |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |

| czwartek            |                            |                            |                         |                            |
|---------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 2026-09-24          |                            |                            |                         |                            |
| Podstawowa (ogólna) |                            | łatwostrawna               | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500            |
|                     |                            |                            |                         | cukrzycowa 1800            |
| Pos. wiecz.         | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt naturalny 200 g (7) | Sok pomidorowy M 200 ml | Jogurt naturalny 200 g (7) |
|                     |                            |                            |                         | Jogurt naturalny 200 g (7) |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-25 KUCHNIA EŁK

| piątek              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-25          |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                               | łatwostrawna                                                                                                                                                                                         | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                              | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie           | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)<br>Pomidor 40 g | Płatki jęczmienne na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pasta z jajka gotowanego 100 g (3)<br>pomidor 50 g               | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 50 g<br>Pasta z jajka gotowanego 100 g (3)                   | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)<br>Pomidor 40 g                                      | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>pomidor 50 g<br>Pasta z jaj gotowanych z papr. i szczypiorkiem 100 g (3)                                                                 |
|                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                          | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                          |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| Obiad               | Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Ryba panierowana smażona 100 g (1, 3)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka wielowarzywna 130 g (9)                                | Ryba gotowana z warzywami -130 g 130 Por (1, 4, 9)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka wielowarzywna 130 g (9)          | Ryba gotowana z warzywami - 130 g 130 Por (1, 4, 9)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna 150 g (9)<br>Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Kompot 250 ml | Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Ryba gotowana z warzywami - 130 g 130 Por (1, 4, 9)<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka wielowarzywna 130 g (9) | Ziemniaki gotowane 200 g<br>Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Surówka wielowarzywna 130 g (9)<br>Kompot 250 ml<br>Ryba gotowana z warzywami - 130 g 130 Por (1, 4, 9) |
|                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                              |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja             | Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Papryka 50 g             | Twarożek z koperkiem 100 g (7)<br>Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>chleb zwykły 80 g (1)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | Szynka konserwowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 20g 20 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Herbata z cukrem 250 ml             | Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7)<br>Papryka 50 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml                                                  | Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 100 Por (7)<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Papryka 50 g                                                 |
|                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |

| piątek              |                         |                         |                         |                         |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 2026-09-25          |                         |                         |                         |                         |
| Podstawowa (ogólna) |                         | łatwostrawna            | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500         |
|                     |                         |                         |                         | cukrzycowa 1800         |
| Pos. wiecz.         | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml | Sok pomidorowy M 200 ml |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-26 KUCHNIA EŁK

| sobota              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-26          |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                              | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                 | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                                            | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                       | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                       |
| Śniadanie           | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>południca drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>sałata 15 g | Zupa mleczna z makaronem (gotowana) 200 ml (1, 3, 7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>południca drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>sałata 15 g | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>południca drobiowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>sałata 15 g<br>Sok owocowy 200 ml | Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>południca drobiowa 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>sałata 15 g                               | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>południca drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g<br>sałata 15 g                              |
|                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                       | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                       |
| Obiad               | Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9)<br>Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7)<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10)<br>Kasza gryczana (gotowana) 170 g                        | Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9)<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g                                           | Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9)<br>Kompot 250 ml<br>Klops drobiowy na parze w sosie 120 g (1, 9)<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g                                                 | Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9)<br>Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7)<br>Kasza gryczana (gotowana) 140 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10) | Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7)<br>Zupa krem z groszku zielonego 400 ml (7, 9)<br>Kasza gryczana (gotowana) 200 g<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z kapusty kolorowej 100 Por (10) |
|                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                               |
| Kolacja             | Pomidor 40 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)                                        | Pomidor 40 g<br>Zacierka na mleku (zupa gotowana) 200 ml (1, 7)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g                          | Pomidor 40 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g                                           | Pomidor 40 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 g                                                                 | Pomidor 40 g<br>Chleb graham 80 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka konserwowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                 |

| sobota      |                     |                     |                                   |                     |                     |
|-------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------|
| 2026-09-26  |                     |                     |                                   |                     |                     |
|             | Podstawowa (ogólna) | łatwostrawna        | łatwostrawna bezmleczna           | cukrzycowa 1500     | cukrzycowa 1800     |
| Pos. wiecz. | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g | Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3) | Serek wiejski 200 g | Serek wiejski 200 g |
|             |                     |                     |                                   |                     |                     |

Jadłospisy dla kuchni w dniu 2026-09-27 KUCHNIA EŁK

| niedziela           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-27          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
| Podstawowa (ogólna) |                                                                                                                                                                                                                                          | łatwostrawna                                                                                                                                                                                         | Łatwostrawna bezmleczna                                                                                                                                                                       | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                        | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                        |
| Śniadanie           | Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>szynka drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 50 g<br>Twarożek z ziołami 70 g (7)                                               | Ryż na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>szynka drobiowa 50 g<br>pomidor 50 g<br>Twarożek z ziołami 70 g (7)           | zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>szynka drobiowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 40 g                                      | Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>szynka drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>pomidor 50 g<br>Twarożek z ziołami 70 g (7)                                                  | Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>szynka drobiowa 50 g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Twarożek z ziołami 100 g (7)<br>pomidor 50 g                                                   |
| 2. śniadanie        |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                                    | Serek wiejski 200 g                                                                                                                                                                                    |
| Obiad               | Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Befszytk wieprzowy z cebulą 120 g (1)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10)                                           | Befszytk drobiowy gotowany z sosem 120 g (1)<br>Ziemniaki gotowane150 g<br>Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10) | Befszytk drobiowy gotowany z sosem 120 g (1)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Kisiel z cukrem 250 ml<br>Sałata z cytryną i olejem 60 80 g | Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Befszytk drobiowy gotowany z sosem 120 g (1)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kisiel bez cukru 250 ml<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10) | Rosół z makaronem (zupa gotowana) 400 ml (1, 3, 9)<br>Befszytk drobiowy gotowany z sosem 120 g (1)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kisiel bez cukru 250 ml<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130 g (7, 10) |
| Podwieczorek        |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        | Kefir 250 g (7)                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja             | Herbata z cukrem 250 ml<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Masło roślinne 10 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g | Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) 200 ml (7)<br>Chleb zwykły 100 g (1)<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Masło roślinne 10 g<br>sałata 15 g                         | polędwica drobiowa 50 g<br>chleb zwykły 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 g<br>zupa płynna b/m (gotowana) 250 g (9)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>sałata 15 g                                    | Herbata bez cukru 250 ml<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Chleb graham 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                          | Herbata bez cukru 250 ml<br>polędwica drobiowa 50 g<br>Masło roślinne 10 g<br>Chleb graham 100 g (1, 3)<br>Fasolka szparagowa gotowana 110 g (1)<br>Ogórek świeży - plasterki 30 g                     |

| niedziela           |                            |                            |                         |                            |                            |
|---------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 2026-09-27          |                            |                            |                         |                            |                            |
| Podstawowa (ogólna) |                            | łatwostrawna               | łatwostrawna bezmleczna | cukrzycowa 1500            | cukrzycowa 1800            |
| Pos. wiecz.         | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt naturalny 200 g (7) | Sok owocowy 200 ml      | Jogurt naturalny 200 g (7) | Jogurt naturalny 200 g (7) |
|                     |                            |                            |                         |                            |                            |
|                     |                            |                            |                         |                            |                            |
|                     |                            |                            |                         |                            |                            |
|                     |                            |                            |                         |                            |                            |

**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 - Mieczaiki i pochodne.