

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Kotlet mielony mieszany (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Buraczki z cebulką 150 ,

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (1, 3),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	576,20000000	28,30000000	13,50000000	89,30000000	252,6000000	113,5000000	3,70000000	89,30000000	68,60000000	8,00000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
3	Obiad	910,40000000	20,40000000	34,20000000	138,4000000	209,0000000	140,2000000	7,40000000	63,80000000	30,20000000	16,20000000
4	Kolacja	451,80000000	18,70000000	6,10000000	81,70000000	222,0000000	112,4000000	2,10000000	1,80000000	28,00000000	2,30000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2046,30000000	73,20000000	56,20000000	326,2000000	869,6000000	401,1000000	14,30000000	188,9000000	134,8000000	28,60000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	20,00000000	0,00000000	15,00000000	10,00000000	3,00000000	48,00000000
2	Curry	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
7	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
9	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
10	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
11	Papryka mielona	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
13	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,0000000
14	Sól	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
15	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
16	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
17	Łopatką w/p	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
18	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

19	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
20	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
21	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
22	Jogurt naturalny 150 g M	szk	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
23	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
24	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
25	Bufka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
26	Bufka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Chleb gracham	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000
28	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Olej	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
30	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	200,00000000	0,000000000	0,000000000	200,00000000
31	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
32	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,00000000	0,000000000	0,000000000	120,00000000
33	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
34	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
35	Ogórki kiszone vat 5%	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
36	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
37	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
38	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
39	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,00000000	0,000000000	0,000000000	244,00000000

2026-01-01 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M ,
południca sopocka 50g. , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Kotlet mielony 100 smażony (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki
gotowane - 150g - M , Buraczki z cebulką 150 ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 gM ,

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (1, 3),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	538,4000000	26,10000000	13,10000000	82,00000000	247,4000000	80,50000000	2,70000000	89,30000000	68,60000000	5,80000000
2	Obiad	1049,100000	34,50000000	45,30000000	133,6000000	211,8000000	141,3000000	7,90000000	57,00000000	72,90000000	15,40000000
3	Podwieczorek	29,60000000	0,20000000	0,00000000	7,30000000	1,20000000	2,40000000	0,10000000	1,60000000	0,00000000	0,40000000
4	Kolacja	451,8000000	18,70000000	6,10000000	81,70000000	222,0000000	112,4000000	2,10000000	1,80000000	28,00000000	2,30000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2140,800000	83,70000000	66,60000000	313,7000000	852,4000000	353,6000000	12,90000000	150,8000000	177,5000000	23,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	3,000000000	33,00000000
3	Curry	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Galaretka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
5	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
6	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
7	Kasza jaglana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
8	Kasza manna	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
9	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
10	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
11	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
12	Makaron razowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
14	Papryka mielona	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
15	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
16	Sól	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
17	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
18	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000

19	Łopatka w/p	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
20	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
21	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
22	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
23	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
24	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
25	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
26	Bułka tarta	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
28	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
29	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Olej	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
31	Buraki	g	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
32	Cebula	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
33	Dynia	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
34	Marchew	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
35	Natka pietruszki	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
36	Ogórki kiszone vat 5%	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
37	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
38	Pietruszka	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
39	Seler	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
40	Ziemniaki	g	0,000000000	183,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	183,0000000

2026-01-01 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica sopocka 40 g M, Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Kotlet mielony mieszany (1, 3), Kompot 250 M , Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Buraczki gotowane 120g (1, 7),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 gM ,

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

Posilek nocny: Jogurt owocowy-125 g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	420,6000000	21,10000000	15,10000000	50,80000000	229,5000000	41,80000000	1,50000000	4,10000000	89,60000000	1,30000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	771,2000000	19,20000000	26,80000000	120,4000000	188,9000000	118,6000000	6,20000000	50,90000000	30,60000000	14,00000000
4	Podwieczorek	29,60000000	0,20000000	0,00000000	7,30000000	1,20000000	2,40000000	0,10000000	1,60000000	0,00000000	0,40000000
5	Kolacja	477,9000000	23,70000000	14,00000000	65,80000000	224,2000000	81,50000000	2,70000000	13,20000000	64,90000000	2,50000000
6	Posilek nocny	61,00000000	3,70000000	1,50000000	8,20000000	134,0000000	15,00000000	0,20000000	9,90000000	6,00000000	0,30000000
7	Cały jadłospis	1760,200000	67,80000000	57,40000000	252,4000000	777,8000000	259,3000000	10,70000000	79,70000000	191,1000000	18,40000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	8,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	18,00000000
3	Curry	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Galaretka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
5	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
6	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
7	Kasza jaglana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
9	Papryka mielona	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
10	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
11	Sól	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
13	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
14	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
15	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000

16	Polędwica sopocka	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
17	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
18	jogurt owocowy 125g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	345,0000000
20	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	140,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000
21	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
22	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	115,0000000
24	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
25	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
26	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
28	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
29	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
30	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
31	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
33	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
34	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
35	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	183,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	183,0000000

2026-01-01 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica sopocka 50g. ,
Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,
Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Kotlet mielony mieszany (1, 3), Ziemniaki gotowane 200 M ,
Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7),
Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 gM ,
Kolacja: Makaron z wędliną i warzywami (1, 3), Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Kawa zbożowa 250 M ,
Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	519,8000000	25,20000000	12,80000000	78,30000000	238,7000000	63,40000000	2,30000000	4,10000000	68,60000000	4,60000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	824,3000000	20,40000000	26,80000000	132,9000000	191,4000000	132,6000000	6,60000000	57,60000000	30,60000000	14,90000000
4	Podwieczorek	29,60000000	0,20000000	0,00000000	7,30000000	1,20000000	2,40000000	0,10000000	1,60000000	0,00000000	0,40000000
5	Kolacja	463,8000000	21,00000000	6,90000000	80,80000000	221,0000000	70,90000000	2,60000000	1,80000000	47,50000000	2,60000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1909,400000	71,10000000	48,60000000	308,5000000	822,3000000	286,3000000	11,70000000	66,10000000	154,7000000	22,50000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	8,000000000	0,000000000	10,00000000	3,000000000	26,00000000
3	Curry	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Galaretka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
5	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
6	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
7	Kasza jaglana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
8	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
9	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
10	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
11	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
12	Papryka mielona	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
13	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
14	Sól	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
15	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
16	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000

17	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
18	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
19	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
20	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
21	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
22	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
23	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	345,0000000
24	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	140,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000
25	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
26	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
28	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
29	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
30	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
31	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
32	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
33	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
34	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
35	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
36	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
37	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
38	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
39	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	244,0000000

2026-01-01 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Kompot 250 M , Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kotlet mielony mieszany (1, 3), Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

Kolacja: zupa płynna b/ml 250 M (9), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g M (1), Pomidor 40 M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	568,0000000	19,70000000	15,50000000	90,80000000	41,60000000	61,10000000	2,30000000	9,00000000	19,00000000	6,60000000
2	Obiad	824,3000000	20,40000000	26,80000000	132,9000000	191,4000000	132,6000000	6,60000000	57,60000000	30,60000000	14,90000000
3	Kolacja	509,9000000	19,20000000	9,20000000	91,10000000	37,70000000	71,40000000	2,20000000	15,80000000	26,50000000	6,90000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	1984,300000	59,50000000	51,80000000	334,7000000	288,6000000	275,1000000	11,60000000	87,00000000	76,10000000	28,50000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	8,000000000	5,000000000	0,000000000	18,00000000
2	Curry	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
6	Papryka mielona	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	2,000000000	1,000000000	0,000000000	4,000000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
10	Sól	g	1,000000000	2,000000000	1,000000000	0,000000000	4,000000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	Łopatka w/p	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
16	Mleko 2%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
17	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Bulka tarta	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
19	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
20	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000

21	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	15,00000000	10,00000000	0,00000000	45,00000000
22	Olej	g	2,000000000	15,00000000	2,000000000	0,000000000	19,00000000
23	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
24	Cebula	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
25	Dynia	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
26	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
27	Natka pietruszki	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000
28	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
29	Pietruszka	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
31	Seler	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
32	Ziemniaki	g	50,00000000	244,0000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-01 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Kotlet mielony mieszany (1, 3), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M , Buraczki z cebulką 150 ,

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (1, 3),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	303,6000000	18,10000000	8,60000000	41,50000000	36,30000000	74,50000000	2,60000000	87,60000000	19,00000000	6,20000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
3	Obiad	857,3000000	19,20000000	34,10000000	125,9000000	206,6000000	126,2000000	7,00000000	57,00000000	30,20000000	15,20000000
4	Kolacja	260,7000000	9,80000000	1,90000000	51,80000000	15,00000000	62,00000000	0,50000000	0,10000000	14,40000000	1,30000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1529,5000000	53,00000000	47,00000000	236,1000000	443,9000000	297,7000000	11,20000000	178,8000000	71,60000000	24,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	10,00000000	3,00000000	28,00000000
2	Curry	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
8	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	Papryka mielona	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
12	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,0000000
13	Sól	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
14	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
15	Łopatką w/p	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
16	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
18	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000

19	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
20	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
21	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
22	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Chleb gracham	g	75,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	75,00000000
25	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
26	Olej	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
27	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
28	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
29	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
30	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
31	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Ogórki kiszone vat 5%	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
33	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
34	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
35	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	183,0000000	0,000000000	0,000000000	183,0000000

2026-01-01 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g (7), polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru-250 ml ,

Obiad: Kotlet mielony mieszany (1, 3), Herbata bez cukru-250 ml , Ziemniaki gotowane 200 M , Buraczki gotowane 120g (1, 7), Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru-250 ml , masło śmietankowe 17g (7), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	474,0000000	21,50000000	5,70000000	86,30000000	35,00000000	47,70000000	2,20000000	6,60000000	19,00000000	4,00000000
2	Obiad	804,3000000	20,20000000	26,70000000	128,0000000	189,8000000	131,4000000	6,40000000	53,90000000	30,60000000	14,10000000
3	Kolacja	457,5000000	20,90000000	4,40000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	10,80000000	7,20000000	16,80000000	0,70000000	4,60000000	9,60000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	1832,000000	68,30000000	40,40000000	311,0000000	264,1000000	253,1000000	11,30000000	71,70000000	85,80000000	23,80000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	8,00000000	0,00000000	0,00000000	8,00000000
2	Curry	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	3,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
5	Papryka mielona	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	2,00000000	1,00000000	0,00000000	4,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
8	Sól	g	1,00000000	2,00000000	1,00000000	0,00000000	4,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
10	Łopatka w/p	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
14	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
15	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
16	Bułka tarta	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
17	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,0000000	15,00000000	100,0000000	0,00000000	215,0000000
18	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	5,00000000	20,00000000
20	Masło śmietankowe	g	0,017000000	0,00000000	0,017000000	0,00000000	0,034000000

21	Olej	g	2,000000000	15,00000000	2,000000000	0,000000000	19,00000000
22	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
23	Cebula	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
24	Dynia	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
25	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
26	Natka pietruszki	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000
27	Pietruszka	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
29	Seler	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Ziemniaki	g	50,00000000	244,0000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-01 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-01
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kotlet mielony mieszany (1, 3), Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M , Buraczki z cebulką 150 ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (1, 3),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	383,30000000	18,00000000	8,60000000	61,30000000	36,80000000	57,00000000	2,20000000	87,60000000	19,00000000	5,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
3	Obiad	910,40000000	20,40000000	34,20000000	138,40000000	209,00000000	140,20000000	7,40000000	63,80000000	30,20000000	16,20000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	260,70000000	9,80000000	1,90000000	51,80000000	15,00000000	62,00000000	0,50000000	0,10000000	14,40000000	1,30000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1712,30000000	57,40000000	49,00000000	273,10000000	549,80000000	304,20000000	11,20000000	185,50000000	79,60000000	25,20000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	10,00000000	3,00000000	28,00000000
2	Curry	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
8	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	Papryka mielona	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
12	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
13	Sól	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
14	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
15	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
16	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

17	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
18	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
19	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
20	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
21	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
23	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
25	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
27	Olej	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
28	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
29	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
30	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
31	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
32	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ogórki kiszone vat 5%	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
34	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
35	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
36	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
37	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	244,0000000

2026-01-01 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (**1, 9**), Kotlet mielony mieszany (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Buraczki gotowane 150g. (**1, 7**),

Podwieczorek: Kefir 250g (**7**),

Kolacja: chleb zwykły 100g M (**1**), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor 50g ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	858,10000000	44,90000000	25,20000000	117,80000000	86,10000000	111,10000000	4,40000000	10,50000000	245,40000000	9,80000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	824,30000000	20,40000000	26,80000000	132,90000000	191,40000000	132,60000000	6,60000000	57,60000000	30,60000000	14,90000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	866,90000000	44,50000000	23,90000000	123,50000000	83,10000000	122,20000000	4,30000000	19,60000000	252,90000000	10,30000000
6	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2671,300000	117,60000000	80,00000000	388,00000000	633,60000000	392,80000000	15,50000000	88,70000000	544,90000000	35,00000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000	20,00000000	3,00000000	46,00000000
2	Curry	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
8	Papryka mielona	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
9	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
10	Sól	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
11	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
12	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
14	Łopatką w/p	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000

16	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
17	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
21	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	140,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000
22	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
23	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
25	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
27	Olej	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
28	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
29	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
31	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	110,0000000
32	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
34	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	45,00000000
35	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
36	Seler	g	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	40,00000000
37	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-01 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-01 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

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 - Mięczaki i pochodne,

