

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twarożek z rzodkiewką 100g (7),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Śledź pod pierzynką 200 (3, 4, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Kolacja:** Chleb graham 100 M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 20 , Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Paprykarz z ryby 150
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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]	[mg]
1	Śniadanie	576,10000	31,800000	10,600000	91,100000	328,00000	65,200000	2,000000	13,100000	16,200000	5,400000
2	2.	50,000000	3,4000000	2,0000000	4,7000000	103,00000	10,000000	0,1000000	0,0000000	8,0000000	0,0000000
3	Obiad	884,50000	39,400000	41,700000	93,800000	210,40000	176,10000	4,7000000	80,200000	111,70000	12,100000
4	Kolacja	662,70000	17,400000	21,500000	104,70000	301,70000	93,700000	2,8000000	12,500000	15,600000	9,2000000
5	Posiłek	36,000000	1,6000000	0,4000000	7,6000000	16,000000	18,000000	1,0000000	33,000000	0,0000000	2,2000000
6	Cały	2209,3000	93,700000	76,200000	301,90000	959,10000	363,00000	10,700000	138,80000	151,50000	29,000000
7	Różnica:	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	ciecierzyca ziarno	g	0,0000000	0,0000000	35,000000	0,0000000	0,0000000	35,000000
2	Cukier	g	5,0000000	0,0000000	5,0000000	5,0000000	0,0000000	15,000000
3	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
4	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
5	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	0,0000000	3,0000000	2,0000000	0,0000000	5,0000000
6	Majeranek	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	10,000000	10,000000	0,0000000	20,000000
8	Pieprz ziółowy	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	1,0000000	0,0000000	3,0000000
9	Płatki jęczmienne	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	25,000000	0,0000000	25,000000
10	Ryż	g	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
11	Sok pomidorowy	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,00000	200,00000
12	Sól	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	1,0000000	0,0000000	3,0000000
13	Tilapia mrożona filet	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	70,000000	0,0000000	70,000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,2500000	0,0000000	0,2500000
15	kefir 180gr	szt	0,0000000	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
16	Mleko 2%	g	180,00000	0,0000000	0,0000000	170,00000	0,0000000	350,00000
17	Śmietana 18%	g	0,0000000	0,0000000	10,000000	0,0000000	0,0000000	10,000000

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **ogólna**
na dzień: **2026-01-02**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7), Twarożek z rzodkiewką 100g (7), Pomidor 40 M ,
- Obiad:** Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),
- Kolacja:** Papykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9), Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Ogórek świeży - plasterki
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	576,10000	31,800000	10,600000	91,100000	328,00000	65,200000	2,000000	13,100000	16,200000	5,400000
2	Obiad	812,20000	27,800000	40,100000	90,800000	263,10000	151,70000	3,900000	78,100000	92,000000	11,700000
3	Podwieczor	164,60000	6,2000000	3,6000000	26,900000	220,60000	22,600000	0,2000000	1,9000000	14,400000	0,0000000
4	Kolacja	617,70000	17,400000	16,500000	104,70000	301,70000	93,700000	2,8000000	12,500000	15,600000	9,2000000
5	Posiłek	36,000000	1,6000000	0,4000000	7,6000000	16,000000	18,000000	1,0000000	33,000000	0,0000000	2,2000000
6	Cały	2206,7000	84,900000	71,200000	321,10000	1129,4000	351,30000	10,000000	138,60000	138,20000	28,500000
7	Różnica:	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	budyń vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
2	ciecierzyca ziarno	g	0,0000000	35,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	35,000000
3	Cukier	g	5,0000000	1,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	11,000000
4	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
5	Herbata owocowa	g	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
6	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	3,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	5,0000000
7	Majeranek	g	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	10,000000	0,0000000	10,000000	0,0000000	20,000000
9	Pieprz ziółowy	g	0,0000000	2,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	3,0000000
10	Płatki jęczmienne	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	25,000000	0,0000000	25,000000
11	Ryż	g	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
12	Sok pomidorowy	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,00000	200,00000
13	Sól	g	0,0000000	2,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	3,0000000
14	Syrop owocowy	ml	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
15	Tilapia mrożona filet	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	70,000000	0,0000000	70,000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,3000000	0,0000000	0,2500000	0,0000000	0,5500000
17	Mleko 2%	g	180,00000	0,0000000	180,00000	170,00000	0,0000000	530,00000

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **dziecieca**
 na dzień: **2026-01-02**
 dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Twarożek z koperkiem-80 g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M2 (7),
- Obiad:** Ryżowa z zieleniną 400g (9), Kompot 250 M , Placki z jabłkami i cynamonem (1, 3, 7),
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),
- Kolacja:** Naleśniki z dżemem M 180 (1, 3, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Płatki jęczmienne na mleku 200 ml M
- Posiłek nocny:** Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	471,40000	26,100000	13,200000	63,200000	304,40000	44,200000	1,5000000	14,100000	40,600000	2,2000000
2	2.	15,300000	0,9000000	0,4000000	2,0000000	33,500000	3,8000000	0,1000000	2,5000000	1,5000000	0,1000000
3	Obiad	818,70000	14,500000	28,800000	129,20000	81,200000	44,000000	2,5000000	21,400000	38,200000	7,7000000
4	Podwieczor	164,60000	6,2000000	3,6000000	26,900000	220,60000	22,600000	0,2000000	1,9000000	14,400000	0,0000000
5	Kolacja	629,60000	17,300000	22,600000	91,400000	290,90000	62,200000	2,3000000	3,1000000	71,600000	4,0000000
6	Posiłek	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
7	Cały	2099,6000	65,000000	68,600000	312,80000	930,60000	176,80000	6,5000000	43,000000	166,30000	14,000000
8	Różnica:	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	budyń vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
2	Cukier	g	5,0000000	0,0000000	10,000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	20,000000
3	Cukier puder	g	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
4	Dżem	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000	0,0000000	50,000000
5	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
6	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
7	Koktajl owocowy	g	0,0000000	40,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	80,000000	0,0000000	50,000000	0,0000000	130,000000
9	Płatki jęczmienne	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	25,000000	0,0000000	25,000000
10	Proszek do pieczenia	g	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
11	Ryż	g	20,000000	0,0000000	30,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000
12	sok wieloowocowy	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	330,000000	330,000000
13	Syrop owocowy	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
14	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	10,000000	0,0000000	15,000000	0,0000000	25,000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,0700000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0700000
16	jogurt owocowy 125g	szt	0,0000000	0,2500000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,2500000

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Pomidor 40 M ,
Twarożek z koperkiem-80 g (7),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Ryżowa z zieleciną 400g (9), Klops z ryby w sosie 120 M (1, 3, 4), Kompot 250 M ,
Surówka z kapusty pekińskiej 120g , Ziemniaki gotowane 200 M ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),
- Kolacja:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M ,
chleb zwykły 100g M (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	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	538,10000	28,100000	10,500000	85,600000	312,20000	64,100000	2,1000000	14,100000	15,800000	5,5000000
2	2.	50,000000	3,4000000	2,0000000	4,7000000	103,00000	10,000000	0,1000000	0,0000000	8,0000000	0,0000000
3	Obiad	698,90000	15,200000	18,600000	124,00000	116,00000	110,10000	3,7000000	73,500000	72,000000	12,400000
4	Podwieczor	164,60000	6,2000000	3,6000000	26,900000	220,60000	22,600000	0,2000000	1,9000000	14,400000	0,0000000
5	Kolacja	617,70000	17,400000	16,500000	104,70000	301,70000	93,700000	2,8000000	12,500000	15,600000	9,2000000
6	Posiłek	36,000000	1,6000000	0,4000000	7,6000000	16,000000	18,000000	1,0000000	33,000000	0,0000000	2,2000000
7	Cały	2105,3000	71,900000	51,600000	353,50000	1069,6000	318,50000	10,100000	135,10000	125,80000	29,300000
8	Różnica:	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	budyń vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
2	Cukier	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	5,0000000
3	Herbata granulowana	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	1,0000000
4	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
5	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	2,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	20,0000000
7	mąka ziemniaczana vat	g	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
8	Pieprz ziółowy	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	1,0000000
9	Płatki jęczmienne	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	25,0000000	0,0000000	25,0000000
10	Ryż	g	20,0000000	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
11	Sok pomidorowy	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	200,0000000
12	Sól	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	1,0000000
13	Syrop owocowy	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
14	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
15	Tilapia mrożona filet	g	0,0000000	0,0000000	80,0000000	0,0000000	70,0000000	0,0000000	150,0000000

**Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-01-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), pomidor 50g ,
- Obiad:** Klops z ryby w sosie 120 M (1, 3, 4), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g , Ryżowa z zieleciną 400g (9), Ziemniaki gotowane 200 M ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g M (1), Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	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	511,90000	19,300000	9,200000	91,500000	38,600000	72,200000	2,300000	18,100000	26,500000	7,000000
2	Obiad	698,90000	15,200000	18,600000	124,000000	116,000000	110,100000	3,700000	73,500000	72,000000	12,400000
3	Kolacja	576,90000	11,800000	14,400000	104,600000	103,500000	72,000000	2,400000	17,400000	2,000000	9,100000
4	Posiłek	36,000000	1,600000	0,400000	7,600000	16,000000	18,000000	1,000000	33,000000	0,000000	2,200000
5	Cały	1823,60000	47,900000	42,600000	327,700000	274,100000	272,300000	9,400000	142,100000	100,500000	30,700000
6	Różnica:	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000	0,000000	5,000000	0,000000	10,000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	2,000000
4	koncentrat pomidorowy	g	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	2,000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000	10,000000	10,000000	0,000000	20,000000
6	mąka ziemniaczana vat	g	0,000000	5,000000	0,000000	0,000000	5,000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,000000	0,000000	2,000000	0,000000	3,000000
8	Ryż	g	20,000000	30,000000	20,000000	0,000000	70,000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000	0,000000	0,000000	200,000000	200,000000
10	Sól	g	1,000000	0,000000	2,000000	0,000000	3,000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000	20,000000	0,000000	0,000000	20,000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,000000	0,000000	0,000000	0,000000	50,000000
13	Tilapia mrożona filet	g	0,000000	80,000000	70,000000	0,000000	150,000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000	0,000000	0,250000	0,000000	0,250000
15	Cytryna	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	10,000000
16	Jabłka	g	0,000000	70,000000	0,000000	0,000000	70,000000
17	Bułka wyborowa -	g	0,000000	20,000000	0,000000	0,000000	20,000000
18	Chleb zwykły	g	100,000000	0,000000	100,000000	0,000000	200,000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,000000	0,000000	10,000000	0,000000	20,000000
20	Olej	g	2,000000	15,000000	7,000000	0,000000	24,000000

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z rzodkiewką 100g (7),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Kolacja:** Chleb graham 75 M (1, 3), Herbata bez cukru-250 ml , Masło roślinne 10 M , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

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	400,70000	24,700000	7,000000	62,000000	122,00000	42,200000	1,700000	11,400000	2,600000	4,900000
2	2.	50,000000	3,400000	2,000000	4,700000	103,00000	10,000000	0,100000	0,000000	8,000000	0,000000
3	Obiad	759,10000	26,700000	40,100000	78,300000	260,60000	137,70000	3,600000	71,300000	92,000000	10,700000
4	Kolacja	338,80000	9,300000	12,100000	51,700000	89,400000	68,300000	2,200000	10,800000	2,000000	7,400000
5	Posiłek	36,000000	1,600000	0,400000	7,600000	16,000000	18,000000	1,000000	33,000000	0,000000	2,200000
6	Cały	1584,70000	65,700000	61,700000	204,30000	591,00000	276,30000	8,500000	126,50000	104,60000	25,200000
7	Różnica:	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	ciecierzyca ziarno	g	0,000000	0,000000	35,000000	0,000000	0,000000	35,000000
2	Cukier	g	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	0,000000	1,000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	2,000000
5	koncentrat pomidorowy	g	0,000000	0,000000	3,000000	2,000000	0,000000	5,000000
6	Majeranek	g	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	2,000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000	0,000000	10,000000	10,000000	0,000000	20,000000
8	Pieprz ziółowy	g	0,000000	0,000000	2,000000	1,000000	0,000000	3,000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	200,00000	200,00000
10	Sól	g	0,000000	0,000000	2,000000	1,000000	0,000000	3,000000
11	Tilapia mrożona filet	g	0,000000	0,000000	0,000000	70,000000	0,000000	70,000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000	0,000000	0,300000	0,250000	0,000000	0,550000
13	kefir 180gr	szt	0,000000	1,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000
14	Mleko 2%	g	10,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	10,000000
15	Śmietana 18%	g	0,000000	0,000000	60,000000	0,000000	0,000000	60,000000
16	twaróg	g	90,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	90,000000
17	Cytryna	g	0,000000	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	10,000000

**Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru-250 ml ,
- Obiad:** Klops z ryby w sosie 120 M (1, 3, 4), Herbata bez cukru-250 ml , Ziemniaki gotowane 200 M , Marchewka gotowana 200g. , Ryżowa z zieleniną 400g (9),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru-250 ml , masło śmietankowe 10g (7), Pasta z jajka 100g M (3), zupa płynna b/ml 250 M (9),
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną chleb zw (1),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	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	532,20000	20,900000	12,600000	85,900000	33,600000	57,300000	1,9000000	6,6000000	51,300000	4,0000000
2	Obiad	681,50000	15,300000	15,900000	127,40000	124,10000	118,80000	4,1000000	40,800000	72,000000	15,200000
3	Kolacja	630,70000	23,200000	22,200000	86,500000	77,100000	51,300000	3,9000000	6,6000000	384,80000	4,0000000
4	Posiłek	100,00000	2,0000000	2,9000000	17,200000	7,5000000	9,6000000	0,4000000	1,3000000	0,0000000	1,4000000
5	Cały	1944,5000	61,400000	53,600000	317,00000	242,40000	237,00000	10,300000	55,300000	508,10000	24,700000
6	Różnica:	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Herbata granulowana	g	1,0000000	1,0000000	1,0000000	0,0000000	3,0000000
2	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	10,000000	0,0000000	0,0000000	10,000000
3	mąka ziemniaczana vat	g	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
4	Pieprz ziółowy	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
5	Ryż	g	20,000000	30,000000	20,000000	0,0000000	70,000000
6	Sól	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
7	jaja gotowane	szt	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	1,0000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
9	Polędwica kanadyjska	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,000000	10,000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000
11	Tilapia mrożona filet	g	0,0000000	80,000000	0,0000000	0,0000000	80,000000
12	Bułka wyborowa -	g	100,00000	20,000000	100,00000	0,0000000	220,00000
13	Chleb zwykły	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	30,000000	30,000000
14	Masło roślinne 500g	g	0,0000000	5,0000000	1,0000000	5,0000000	11,000000
15	Masło śmietankowe	g	10,000000	0,0000000	10,000000	0,0000000	20,000000
16	Olej	g	2,0000000	10,000000	2,0000000	0,0000000	14,000000
17	Marchew	g	20,000000	250,00000	20,000000	0,0000000	290,00000
18	Natka pietruszki	g	2,0000000	3,0000000	2,0000000	0,0000000	7,0000000
19	Pietruszka	g	5,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	10,000000
20	Por	g	0,0000000	3,0000000	0,0000000	0,0000000	3,0000000

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z rzodkiewką 100g (**7**),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Krem z ciecioriki 400 M (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M , Śledź pod pierzynką 200 (**3, 4, 7**), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** Chleb graham 100 M (**1**), Herbata bez cukru-250 ml , Masło roślinne 10 M , Paprykarz z ryby 150 (**1, 4, 7, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	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	378,70000	26,90000	7,50000	54,40000	127,00000	75,20000	2,70000	11,40000	2,60000	7,10000
2	2.	50,00000	3,40000	2,00000	4,70000	103,00000	10,00000	0,10000	0,00000	8,00000	0,00000
3	Obiad	884,50000	39,40000	41,70000	93,80000	210,40000	176,10000	4,70000	80,20000	111,70000	12,10000
4	Podwieczor	72,00000	4,30000	2,00000	9,20000	170,00000	17,00000	0,10000	1,00000	8,00000	0,00000
5	Kolacja	418,60000	9,20000	12,20000	71,50000	89,90000	50,80000	1,80000	10,80000	2,00000	6,80000
6	Posiłek	36,00000	1,60000	0,40000	7,60000	16,00000	18,00000	1,00000	33,00000	0,00000	2,20000
7	Cały	1839,70000	84,80000	65,70000	241,30000	716,30000	347,10000	10,40000	136,40000	132,30000	28,30000
8	Różnica:	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	ciecierzyca ziarno	g	0,00000	0,00000	35,00000	0,00000	0,00000	0,00000	35,00000
2	Cukier	g	0,00000	0,00000	5,00000	3,00000	0,00000	0,00000	8,00000
3	Herbata granulowana	g	1,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1,00000	0,00000	2,00000
4	Herbata owocowa	g	0,00000	0,00000	2,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,00000
5	koncentrat pomidorowy	g	0,00000	0,00000	3,00000	0,00000	2,00000	0,00000	5,00000
6	Majeranek	g	0,00000	0,00000	2,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,00000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	10,00000	0,00000	20,00000
8	Pieprz ziółowy	g	0,00000	0,00000	2,00000	0,00000	1,00000	0,00000	3,00000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	200,00000	200,00000
10	Sól	g	0,00000	0,00000	2,00000	0,00000	1,00000	0,00000	3,00000
11	Tilapia mrożona filet	g	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	70,00000	0,00000	70,00000
12	jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000	0,00000	0,00000	1,00000	0,25000	0,00000	1,25000
13	kefir 180gr	szt	0,00000	1,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1,00000
14	Mleko 2%	g	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000
15	Śmietana 18%	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-02
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Twarożek z koperkiem 100g. (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (**7**),
- Obiad:** Ryżowa z zieleciną 400g (**9**), Klops z ryby w sosie 120 M (**1, 3, 4**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g , Ziemniaki gotowane - 150g - M ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Kolacja:** chleb zwykły 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), Paprykarz z ryby 150 (**1, 4, 7, 9**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży -
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna	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	927,40000	52,900000	27,300000	122,80000	186,00000	115,00000	4,600000	22,800000	253,80000	10,600000
2	2.	50,000000	3,400000	2,000000	4,700000	103,00000	10,000000	0,100000	0,000000	8,000000	0,000000
3	Obiad	645,80000	14,000000	18,500000	111,50000	113,60000	96,100000	3,400000	66,800000	72,000000	11,400000
4	Podwieczor	72,000000	4,300000	2,000000	9,200000	170,00000	17,000000	0,100000	1,000000	8,000000	0,000000
5	Kolacja	941,80000	37,100000	32,400000	131,70000	149,60000	122,10000	4,400000	18,900000	253,20000	12,300000
6	Posiłek	36,000000	1,600000	0,400000	7,600000	16,000000	18,000000	1,000000	33,000000	0,000000	2,200000
7	Cały	2672,9000	113,30000	82,600000	387,50000	738,20000	378,10000	13,500000	142,50000	595,00000	36,500000
8	Różnica:	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	15,000000	0,000000	0,000000	3,000000	15,000000	0,000000	33,000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	0,000000	2,000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,000000	0,000000	0,000000	0,000000	40,000000	0,000000	80,000000
5	koncentrat pomidorowy	g	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	2,000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	10,000000	0,000000	20,000000
7	mąka ziemniaczana vat	g	0,000000	0,000000	5,000000	0,000000	0,000000	0,000000	5,000000
8	Pieprz ziołowy	g	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	1,000000
9	Ryż	g	0,000000	0,000000	30,000000	0,000000	0,000000	0,000000	30,000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	200,00000	200,00000
11	Sól	g	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	1,000000
12	Piersi kurczaka	g	80,000000	0,000000	0,000000	0,000000	80,000000	0,000000	160,00000
13	jaja gotowane	szt	0,500000	0,000000	0,000000	0,000000	0,500000	0,000000	1,000000
14	jaja płynne 8 %	g	0,000000	0,000000	20,000000	0,000000	0,000000	0,000000	20,000000
15	Tilapia mrożona filet	g	0,000000	0,000000	80,000000	0,000000	70,000000	0,000000	150,00000

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,

