

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** makaron na mleku 200g M (**1, 3, 7**), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100 M (**1**),
 Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , sałata 10g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Surówka Coleslaw 150g. (**3, 10**), Jarzynowa 400 gM (**1**), Kompot 250 M , Ziemniaki
 gotowane 200 M , Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**),
- Kolacja:** Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), Masło roślinne 10 M , Chleb graham 100 M (**1**), Herbata
 bez cukru-250 ml , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	506,90000	24,600000	10,800000	80,300000	231,80000	73,900000	2,000000	3,000000	47,900000	4,900000
2	2.	72,000000	4,300000	2,000000	9,200000	170,00000	17,000000	0,100000	1,000000	8,000000	0,000000
3	Obiad	838,10000	26,500000	23,600000	137,10000	123,80000	157,80000	4,400000	103,20000	48,700000	13,800000
4	Kolacja	616,30000	32,000000	22,100000	74,800000	240,70000	69,700000	2,700000	19,900000	92,800000	4,900000
5	Posiłek	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000
6	Cały	2033,3000	87,500000	58,600000	301,40000	766,30000	318,50000	9,200000	127,10000	197,40000	23,600000
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	Cukier	g	0,000000	3,000000	0,000000	0,000000	0,000000	3,000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	2,000000
4	Kasza manna	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	10,000000
5	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000	0,000000	20,000000	0,000000	0,000000	20,000000
6	makaron świderki vat 5%	g	20,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	20,000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000	0,000000	10,000000	10,000000	0,000000	20,000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	2,000000
9	Ryż	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	10,000000
10	Sól	g	0,000000	0,000000	3,000000	0,000000	0,000000	3,000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000	0,000000	60,000000	0,000000	0,000000	60,000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,000000	0,000000	0,030000	0,000000	0,000000	0,030000
13	jajka świeże	szt	0,000000	0,000000	0,000000	0,100000	0,000000	0,100000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	50,000000
15	Szynka konserwowa	g	0,000000	0,000000	0,000000	90,000000	0,000000	90,000000
16	Mieszanka warzywna	g	0,000000	0,000000	50,000000	0,000000	0,000000	50,000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000	1,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000

**Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** makaron na mleku 200g M (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g M (**1**), Masło roślinne 10 M ,
połudwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,
- Obiad:** Jarzynowa 400 gM (**1**), Kotlet pożarski 100g M (**1**), Kompot 250 M , Surówka Colesław
150g. (**3, 10**), Ziemniaki gotowane 200 M ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g M (**1**), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na
mleku 200g M (**1, 7**), Pasta z wędliny z warzywami 100 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	526,90000	24,60000	10,80000	85,30000	231,80000	73,90000	2,00000	3,00000	47,90000	4,90000
2	Obiad	965,60000	33,70000	31,30000	144,40000	128,10000	156,80000	5,10000	97,80000	136,80000	13,60000
3	Podwieczor	82,00000	0,20000	0,20000	20,00000	18,00000	10,00000	0,40000	4,60000	0,00000	0,00000
4	Kolacja	636,20000	32,00000	22,10000	79,80000	240,80000	69,70000	2,70000	19,90000	92,80000	4,90000
5	Posiłek	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
6	Cały	2210,70000	90,50000	64,50000	329,50000	618,70000	310,50000	10,20000	125,30000	277,50000	23,30000
7	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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,00000	0,00000	0,00000	5,00000	0,00000	10,00000
2	Herbata granulowana	g	1,00000	0,00000	0,00000	1,00000	0,00000	2,00000
3	Herbata owocowa	g	0,00000	2,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,00000
4	Kasza manna	g	0,00000	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000
5	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000
6	makaron świderki vat 5%	g	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000	10,00000	0,00000	10,00000	0,00000	20,00000
8	mąka ziemniaczana vat	g	0,00000	5,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,00000
9	musztarda vat 8 %	g	0,00000	2,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,00000
10	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000	0,00000	200,00000	0,00000	0,00000	200,00000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000	80,00000	0,00000	0,00000	0,00000	80,00000
12	jajka świeże	szt	0,00000	0,20000	0,00000	0,10000	0,00000	0,30000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,00000
14	Szynka konserwowa	g	0,00000	0,00000	0,00000	90,00000	0,00000	90,00000
15	Mieszanka warzywna	g	0,00000	50,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,00000
16	Mleko 2%	g	170,00000	0,00000	0,00000	170,00000	0,00000	340,00000
17	Serek wiejski 150g	szt	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	200,00000	200,00000

**Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g, Herbata z cukrem 250ml M, sałata 10g.,
- 2. śniadanie:** Biszkopty 40g M (1, 3),
- Obiad:** Jarzynowa 300 g M (1, 7), Kompot 250 M, Fasolka szparagowa 80 M, Kotlet napoleoński 100 M (1, 3), Ziemniaki gotowane - 150g - M,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M,
- Kolacja:** Twarożek z cukrem 50 M (7), Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M, szynka drobiowa 40g M,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

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	576,60000	26,70000	14,30000	86,70000	231,40000	63,00000	1,90000	3,00000	72,70000	2,50000
2	2.	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
3	Obiad	732,50000	25,60000	20,10000	117,70000	100,40000	143,60000	4,40000	65,60000	54,30000	10,60000
4	Podwieczor	82,00000	0,20000	0,20000	20,00000	18,00000	10,00000	0,40000	4,60000	0,00000	0,00000
5	Kolacja	574,40000	26,30000	14,60000	85,40000	281,40000	46,70000	1,70000	1,80000	75,80000	2,00000
6	Posiłek	60,00000	4,30000	2,00000	6,20000	170,00000	17,00000	0,10000	1,00000	8,00000	0,00000
7	Cały	2025,50000	83,10000	51,30000	316,10000	801,20000	280,30000	8,50000	76,00000	210,80000	15,10000
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	Biszkopty	g	0,00000	40,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	40,00000
2	Cukier	g	5,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	15,00000
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	Kasza manna	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000
6	koncentrat pomidorowy	g	0,00000	0,00000	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000
7	makaron świderki vat 5%	g	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	10,00000	0,00000	20,00000
9	Ryż	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000
10	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000	0,00000	0,00000	200,00000	0,00000	0,00000	200,00000
11	Sól	g	0,00000	0,00000	3,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,00000
12	Korpusy kurczaka	g	0,00000	0,00000	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000
13	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000	0,00000	60,00000	0,00000	0,00000	0,00000	60,00000
14	jaja płynne 8 %	g	0,00000	0,00000	0,03000	0,00000	0,00000	0,00000	0,03000
15	jajka świeże	szt	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,10000	0,00000	0,10000

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** makaron na mleku 200g M (**1, 3, 7**), chleb zwykły 100g M (**1**), Masło roślinne 10 M ,
Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , sałata 10g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Kompot 250 M , Jarzynowa 400 gM (**1**), Fasolka szparagowa 110g (**1**), Ziemniaki gotowane 200 M ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** Zacierka na mleku 200g M (**1, 7**), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M , chleb zwykły 100g M (**1**), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	526,90000	24,60000	10,80000	85,30000	231,80000	73,90000	2,00000	3,00000	47,90000	4,90000
2	2.	72,00000	4,30000	2,00000	9,20000	170,00000	17,00000	0,10000	1,00000	8,00000	0,00000
3	Obiad	849,80000	26,70000	25,80000	134,00000	99,70000	154,80000	4,80000	69,20000	48,70000	12,20000
4	Podwieczor	82,00000	0,20000	0,20000	20,00000	18,00000	10,00000	0,40000	4,60000	0,00000	0,00000
5	Kolacja	583,40000	31,70000	17,00000	78,20000	235,40000	65,80000	2,70000	3,30000	92,80000	4,60000
6	Posiłek	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
7	Cały	2114,00000	87,60000	55,90000	326,70000	755,00000	321,50000	10,00000	81,10000	197,40000	21,60000
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	Cukier	g	5,00000	3,00000	0,00000	0,00000	5,00000	0,00000	13,00000
2	Herbata granulowana	g	1,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1,00000	0,00000	2,00000
3	Herbata owocowa	g	0,00000	0,00000	2,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,00000
4	Kasza manna	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000
5	makaron świderki vat 5%	g	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	10,00000	0,00000	20,00000
7	Ryż	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000	0,00000	0,00000	200,00000	0,00000	0,00000	200,00000
9	Sól	g	0,00000	0,00000	3,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,00000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000	0,00000	60,00000	0,00000	0,00000	0,00000	60,00000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000	0,00000	0,03000	0,00000	0,00000	0,00000	0,03000
12	jajka świeże	szt	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,10000	0,00000	0,10000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,00000
14	Szynka konserwowa	g	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	90,00000	0,00000	90,00000
15	Fasolka szparagowa	g	0,00000	0,00000	110,00000	0,00000	0,00000	0,00000	110,00000

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
 na dzień: **2026-01-03**
 dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,
- Obiad:** Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kotlet napoleoński 100 M (1, 3), Fasolka szparagowa 110g (1), Ziemniaki gotowane 200 M ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),

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	549,00000	19,00000	14,20000	89,70000	36,50000	69,10000	2,10000	7,90000	26,50000	6,60000
2	Obiad	842,00000	30,80000	21,30000	140,80000	165,00000	183,80000	6,10000	111,60000	49,50000	17,60000
3	Kolacja	635,90000	26,40000	19,80000	91,50000	42,80000	65,90000	2,80000	10,50000	43,20000	6,80000
4	Posiłek	152,20000	8,40000	7,80000	12,90000	29,90000	22,30000	1,70000	2,30000	180,00000	1,70000
5	Cały	2179,00000	84,60000	63,10000	334,90000	274,20000	341,00000	12,70000	132,40000	299,20000	32,70000
6	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	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	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	10,000000
5	Pieprz ziółowy	g	1,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
6	Ryż	g	20,000000	10,000000	20,000000	0,000000	50,000000
7	Sól	g	1,000000	3,000000	1,000000	0,000000	5,000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000	60,000000	0,000000	0,000000	60,000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,000000	0,030000	0,000000	0,000000	0,030000
10	jajka świeże	szt	0,000000	0,000000	0,000000	0,500000	0,500000
11	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,000000	0,000000	0,000000	0,000000	50,000000
12	Szynka konserwowa	g	0,000000	0,000000	90,000000	0,000000	90,000000
13	Brokuły mrożone	g	0,000000	30,000000	0,000000	0,000000	30,000000
14	Fasolka szparagowa	g	0,000000	140,000000	0,000000	0,000000	140,000000
15	Groszek zielony	g	0,000000	30,000000	0,000000	0,000000	30,000000
16	Kalafior mrożony	g	0,000000	30,000000	0,000000	0,000000	30,000000
17	Mleko 2%	g	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	10,000000
18	Jabłka	g	0,000000	40,000000	0,000000	0,000000	40,000000
19	Bułka tarta	g	0,000000	22,000000	0,000000	0,000000	22,000000
20	Chleb gracham	g	0,000000	0,000000	0,000000	25,000000	25,000000

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 80g. (**1, 3**), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. , polędwica drobiowa 50g ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Jarzynowa 400ml. (**1, 7, 9**), Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M , Surówka Colesław 120 M (**3, 10**),
- Kolacja:** Chleb graham 100 M (**1**), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	336,40000	26,600000	9,000000	39,800000	26,100000	75,500000	2,500000	1,300000	50,500000	5,300000
2	2.	72,000000	4,300000	2,000000	9,200000	170,00000	17,000000	0,100000	1,000000	8,000000	0,000000
3	Obiad	807,10000	27,000000	25,600000	125,40000	187,70000	165,10000	4,900000	129,30000	54,300000	15,800000
4	Kolacja	481,20000	23,900000	17,600000	59,100000	30,100000	46,200000	2,200000	18,200000	43,200000	4,700000
5	Posiłek	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000
6	Cały	1696,6000	81,900000	54,200000	233,50000	413,90000	303,80000	9,700000	149,80000	156,00000	25,700000
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	Cukier	g	0,000000	3,000000	0,000000	0,000000	0,000000	3,000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	2,000000
4	koncentrat pomidorowy	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	10,000000
5	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	10,000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	10,000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,000000	0,000000	3,000000	0,000000	0,000000	3,000000
8	Ryż	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	10,000000
9	Sól	g	0,000000	0,000000	3,000000	0,000000	0,000000	3,000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000	0,000000	60,000000	0,000000	0,000000	60,000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000	0,000000	0,030000	0,000000	0,000000	0,030000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	50,000000
13	Szynka konserwowa	g	50,000000	0,000000	0,000000	90,000000	0,000000	140,000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000	0,000000	20,000000	0,000000	0,000000	20,000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000	1,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000
16	Serek wiejski 150g	szt	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	200,000000	200,000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	10,000000

**Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru-250 ml ,
- Obiad:** Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7), Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10 M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru-250 ml ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),

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	502,40000	20,900000	9,300000	85,900000	32,000000	57,200000	1,900000	6,600000	26,500000	4,000000
2	Obiad	714,60000	31,900000	6,400000	141,200000	167,000000	176,000000	7,400000	105,300000	58,000000	17,300000
3	Kolacja	586,80000	28,200000	15,000000	87,100000	36,200000	52,500000	2,600000	8,100000	43,200000	4,200000
4	Posiłek	152,20000	8,400000	7,800000	12,900000	29,900000	22,300000	1,700000	2,300000	180,000000	1,700000
5	Cały	1955,90000	89,400000	38,500000	327,000000	265,200000	308,000000	13,700000	122,300000	307,700000	27,300000
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	0,000000	3,000000	0,000000	0,000000	3,000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000	25,000000	0,000000	0,000000	25,000000
5	mąka ziemniaczana vat	g	0,000000	5,000000	0,000000	0,000000	5,000000
6	Pieprz ziołowy	g	1,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
7	Ryż	g	20,000000	0,000000	20,000000	0,000000	40,000000
8	Sól	g	1,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000	70,000000	0,000000	0,000000	70,000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,000000	0,020000	0,000000	0,000000	0,020000
11	jajka świeże	szt	0,000000	0,000000	0,000000	0,500000	0,500000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,000000	0,000000	0,000000	0,000000	50,000000
13	Szynka konserwowa	g	0,000000	0,000000	90,000000	0,000000	90,000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000	30,000000	0,000000	0,000000	30,000000
15	Fasolka szparagowa	g	0,000000	30,000000	0,000000	0,000000	30,000000
16	Groszek zielony	g	0,000000	30,000000	0,000000	0,000000	30,000000
17	Kalafior mrożony	g	0,000000	30,000000	0,000000	0,000000	30,000000
18	Mleko 2%	g	0,000000	15,000000	0,000000	0,000000	15,000000
19	Jabłka	g	0,000000	40,000000	0,000000	0,000000	40,000000
20	Bułka wyborowa -	g	100,000000	0,000000	100,000000	0,000000	200,000000

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 80g. (**1, 3**), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru-250 ml , sałata 10g. , Masło roślinne 10 M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Jarzynowa 400ml. (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M , Surówka Colesław 150g. (**3, 10**),
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),
- Kolacja:** Chleb graham 80 (**1, 3**), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Pasta z wędliny z warzywami 100 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	322,40000	17,00000	12,00000	39,30000	23,60000	68,50000	2,10000	1,30000	26,50000	5,30000
2	2.	72,00000	4,30000	2,00000	9,20000	170,00000	17,00000	0,10000	1,00000	8,00000	0,00000
3	Obiad	873,40000	28,60000	25,70000	140,90000	197,50000	181,80000	5,30000	141,50000	54,30000	17,50000
4	Podwieczor	152,20000	8,40000	7,80000	12,90000	29,90000	22,30000	1,70000	2,30000	180,00000	1,70000
5	Kolacja	413,00000	24,50000	17,60000	41,80000	30,70000	66,80000	2,80000	18,20000	43,20000	5,60000
6	Posiłek	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
7	Cały	1832,90000	82,80000	65,10000	244,00000	451,70000	356,40000	12,00000	164,30000	312,00000	30,00000
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	Cukier	g	0,00000	3,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,00000
2	Herbata granulowana	g	1,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1,00000	0,00000	2,00000
3	Herbata owocowa	g	0,00000	0,00000	2,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,00000
4	koncentrat pomidorowy	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000
5	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000	0,00000	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000
7	musztarda vat 8 %	g	0,00000	0,00000	2,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,00000
8	Ryż	g	0,00000	0,00000	10,00000	0,00000	0,00000	0,00000	10,00000
9	Sól	g	0,00000	0,00000	3,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,00000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000	0,00000	60,00000	0,00000	0,00000	0,00000	60,00000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000	0,00000	0,03000	0,00000	0,00000	0,00000	0,03000
12	jajka świeże	szt	0,00000	0,00000	0,00000	0,50000	0,00000	0,00000	0,50000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,00000
14	Szynka konserwowa	g	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	90,00000	0,00000	90,00000
15	Brokuły mrożone	g	0,00000	0,00000	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g M (**1**), Masło roślinne 10 M ,
polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny 200g (**7**),
- Obiad:** Kotlet napoleoński 100 M (**1, 3**), Jarzynowa 400 gM (**1**), Kompot jabłkowy-250 ml ,
Ziemniaki gotowane 200 M , Fasolka szparagowa 110g (**1**),
- Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem M (**1, 3**),
- Kolacja:** Masło roślinne 10 M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g M (**1**),
Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Twarożek z cukrem
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	839,00000	44,200000	23,900000	116,70000	81,000000	119,10000	4,2000000	9,4000000	252,90000	9,8000000
2	2.	72,000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,00000	17,000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
3	Obiad	859,80000	26,800000	25,900000	136,40000	100,50000	155,40000	4,9000000	71,100000	48,700000	12,600000
4	Podwieczor	152,20000	8,4000000	7,8000000	12,900000	29,900000	22,300000	1,7000000	2,3000000	180,00000	1,7000000
5	Kolacja	997,50000	61,700000	29,800000	125,50000	141,30000	121,00000	4,9000000	12,100000	271,00000	10,000000
6	Posiłek	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
7	Cały	2920,4000	145,50000	89,400000	400,80000	522,80000	434,70000	15,800000	95,800000	760,60000	34,000000
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	Cukier	g	15,000000	3,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	38,000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Kasza jęczmienna	g	40,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,000000	0,0000000	80,000000
4	Kasza manna	g	0,0000000	0,0000000	10,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	10,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,000000
6	Ryż	g	0,0000000	0,0000000	10,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,000000
7	Sól	g	0,0000000	0,0000000	3,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	3,0000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	60,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	60,000000
9	Piersi kurczaka	g	80,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	80,000000	0,0000000	160,00000
10	jaja gotowane	szt	0,5000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,5000000	0,0000000	1,0000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	0,0300000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0300000
12	jajka świeże	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,5000000	0,0000000	0,0000000	0,5000000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000
14	Szynka konserwowa	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	90,000000	0,0000000	90,000000
15	Fasolka szparagowa	g	0,0000000	0,0000000	110,00000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	110,00000

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,

