

**Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł**  
**na dzień: 2026-01-04**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), szynkowa 60 , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 70 M (7),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane 200 M , Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (1, 3), Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g M ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , poledwica sopocka 50g. , sałata 10g. ,
- 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]	[mg]
1	Śniadanie	570,20000	34,900000	11,200000	85,300000	303,60000	82,400000	2,2000000	13,400000	43,200000	5,3000000
2	2.	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
3	Obiad	835,10000	31,200000	20,600000	137,60000	67,900000	159,80000	5,2000000	84,300000	82,800000	12,200000
4	Kolacja	468,80000	22,800000	11,700000	70,400000	230,00000	58,800000	1,9000000	3,0000000	32,600000	4,3000000
5	Posiłek	72,000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,00000	17,000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
6	Cały	1946,1000	93,200000	45,500000	302,50000	771,50000	318,00000	9,4000000	101,70000	166,60000	21,800000
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	Cukier	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000	3,0000000	8,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
4	kasza kukurydziana	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	20,000000
5	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
7	Ryż	g	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
8	Zioła prowansalskie	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	60,000000	0,0000000	0,0000000	60,000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
11	Łopátka w/p	g	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
12	Poledwica sopocka	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000	0,0000000	50,000000
13	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	1,0000000
15	Mleko 2%	g	190,00000	0,0000000	5,0000000	170,00000	0,0000000	365,00000
16	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000	200,00000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,00000
17	twaróg	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000

**Jadłospis dla diety: ogólna  
na dzień: 2026-01-04  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , szynkowa 60 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , ser żółty 40g (7),
- Obiad:** Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z pomidora dieta 100g M ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g M (1), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10 M , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. ,
- 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	658,10000	35,400000	19,700000	87,600000	554,40000	87,900000	2,3000000	13,200000	69,000000	5,3000000
2	Obiad	769,40000	29,300000	24,000000	115,00000	81,500000	139,80000	4,6000000	73,800000	93,600000	11,200000
3	Podwieczor	36,000000	1,6000000	0,4000000	7,6000000	16,000000	18,000000	1,0000000	33,000000	0,0000000	2,2000000
4	Kolacja	468,80000	22,800000	11,700000	70,400000	230,00000	58,800000	1,9000000	3,0000000	32,600000	4,3000000
5	Posiłek	72,000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,00000	17,000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
6	Cały	2004,3000	93,500000	57,800000	289,70000	1051,9000	321,50000	10,000000	124,00000	203,20000	23,000000
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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000	3,0000000	13,000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Herbata owocowa	g	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
4	kaszka kukurydziana	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	20,000000
5	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	15,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	15,000000
7	Ryż	g	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,0000000	0,0000000	200,00000	0,0000000	0,0000000	200,00000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	60,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	60,000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
11	Łopátka w/p	g	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
12	Polędwica sopocka	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000	0,0000000	50,000000
13	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	1,0000000
15	Mleko 2%	g	170,00000	0,0000000	0,0000000	170,00000	0,0000000	340,00000
16	Ser żółty	g	40,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,000000
17	Śmietana 18%	g	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000

**Jadłospis dla diety: dziecięca  
na dzień: 2026-01-04  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szykowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Ser żółty 30 (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (1, 3), Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Marchewka gotowana 200g. ,
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** sałata 10g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), polędwica sopocka 50g. , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) 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	539,60000	30,700000	20,100000	60,200000	465,80000	64,900000	1,6000000	13,200000	86,700000	2,0000000
2	2.	75,000000	0,6000000	0,6000000	18,100000	6,0000000	4,5000000	0,5000000	13,800000	0,0000000	3,0000000
3	Obiad	742,80000	29,300000	21,700000	116,20000	142,90000	150,60000	4,8000000	53,200000	93,600000	16,300000
4	Podwieczor	69,800000	1,3000000	1,8000000	12,300000	5,6000000	4,6000000	0,2000000	0,0000000	6,7000000	0,2000000
5	Kolacja	382,10000	20,800000	14,400000	43,000000	222,10000	38,900000	1,3000000	3,0000000	57,400000	1,0000000
6	Posiłek	82,000000	0,2000000	0,2000000	20,000000	18,000000	10,000000	0,4000000	4,6000000	0,0000000	0,0000000
7	Cały	1891,2000	83,000000	58,700000	269,80000	860,50000	273,50000	8,7000000	87,800000	244,40000	22,500000
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	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	10,000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
4	Herbatniki vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	16,000000	0,0000000	0,0000000	16,000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	20,000000
6	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	15,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	15,000000
8	Ryż	g	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,00000	200,00000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	60,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	60,000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
12	Łopátka w/p	g	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
13	Polędwica sopocka	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000	0,0000000	50,000000
14	SZYKNA ZŁOCISTA YANO	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000
15	Mleko 2%	g	170,00000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	170,00000	0,0000000	340,00000

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-01-04  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , szynkowa 60 , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 70 M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (1, 3), Ziemniaki gotowane 200 M , Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g M ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb zwykły 115 (1), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M , sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	590,10000	34,900000	11,200000	90,300000	303,60000	82,400000	2,2000000	13,400000	43,200000	5,3000000
2	2.	75,000000	0,6000000	0,6000000	18,100000	6,0000000	4,5000000	0,5000000	13,800000	0,0000000	3,0000000
3	Obiad	835,10000	31,200000	20,600000	137,60000	67,900000	159,80000	5,2000000	84,300000	82,800000	12,200000
4	Podwieczor	36,000000	1,6000000	0,4000000	7,6000000	16,000000	18,000000	1,0000000	33,000000	0,0000000	2,2000000
5	Kolacja	468,80000	22,800000	11,700000	70,400000	230,00000	58,800000	1,9000000	3,0000000	32,600000	4,3000000
6	Posiłek	72,000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,00000	17,000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
7	Cały	2077,0000	95,400000	46,500000	333,20000	793,50000	340,50000	10,900000	148,50000	166,60000	27,000000
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	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000	3,0000000	13,000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
4	kasza kukurydziana	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	20,000000
5	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
7	Ryż	g	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,00000	0,0000000	0,0000000	200,00000
9	Zioła prowansalskie	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	60,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	60,000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
12	Łopátka w/p	g	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
13	Polędwica sopocka	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000	0,0000000	50,000000
14	SZYŃKA ZŁOCISTA YANO	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	1,0000000

**Jadłospis dla diety: bezmleczna  
na dzień: 2026-01-04  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, szynkowa 60 , chleb zwykły 80g M **(1)**, Masło roślinne 20 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. **(1, 3)**, Ziemniaki gotowane - 150g - M , Koperkowa bez śmietany 400ml. **(1, 7, 9)**, Kompot 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g
- Kolacja:** polędwica sopocka 50g. , chleb zwykły 80g M **(1)**, Masło roślinne 20 , zupa płynna b/ml 250 M **(9)**, Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) 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	583,30000	19,100000	14,600000	98,500000	41,700000	72,400000	2,5000000	31,900000	27,000000	9,2000000
2	Obiad	782,10000	30,100000	20,600000	125,10000	65,500000	145,70000	4,9000000	77,600000	82,800000	11,200000
3	Kolacja	514,90000	18,400000	15,300000	78,900000	36,100000	53,800000	2,1000000	7,9000000	19,000000	5,7000000
4	Posiłek	82,000000	0,2000000	0,2000000	20,000000	18,000000	10,000000	0,4000000	4,6000000	0,0000000	0,0000000
5	Cały	1962,2000	67,800000	50,600000	322,50000	161,30000	281,90000	9,9000000	121,90000	128,80000	26,200000
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	Cukier	g	5,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	10,000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Herbata owocowa	g	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
4	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
6	Pieprz ziółowy	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
7	Ryż	g	20,000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	40,000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,00000	200,00000
9	Sól	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	60,000000	0,0000000	0,0000000	60,000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
12	Łopatka w/p	g	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
13	Polędwica sopocka	g	0,0000000	0,0000000	50,000000	0,0000000	50,000000
14	SZYŃKA ZŁOCISTA YANO	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000
15	Mleko 2%	g	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
16	Jabłka	g	150,00000	40,000000	0,0000000	0,0000000	190,00000
17	Bułka wyborowa -	g	0,0000000	15,000000	0,0000000	0,0000000	15,000000
18	Chleb zwykły	g	80,000000	0,0000000	80,000000	0,0000000	160,00000
19	Masło roślinne 500g	g	20,000000	10,000000	20,000000	0,0000000	50,000000
20	Olej	g	2,0000000	10,000000	2,0000000	0,0000000	14,000000

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500**  
**na dzień: 2026-01-04**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 80g. (**1, 3**), Masło roślinne 10 M , szynkowa 60 , Herbata bez cukru-250 ml , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 40 M (**7**),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Koperkowa bez śmietany 400ml. (**1, 7, 9**), Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (**1, 3**), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M ,
- Kolacja:** Herbata bez cukru-250 ml , Chleb graham 80g. (**1, 3**), Masło roślinne 10 M , polędwica
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	321,80000	24,000000	7,4000000	42,600000	67,000000	77,000000	2,3000000	11,600000	28,400000	5,7000000
2	2.	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
3	Obiad	941,30000	33,500000	20,800000	162,70000	72,800000	187,80000	6,0000000	97,700000	82,800000	14,200000
4	Kolacja	293,90000	17,600000	8,3000000	39,700000	26,600000	59,000000	2,3000000	1,3000000	19,000000	5,3000000
5	Posiłek	72,000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,00000	17,000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
6	Cały	1629,0000	79,400000	38,500000	254,20000	336,30000	340,90000	10,700000	111,60000	138,20000	25,100000
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	Cukier	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	3,0000000	3,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
4	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
6	Zioła prowansalskie	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	60,000000	0,0000000	0,0000000	60,000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
9	Łopatką w/p	g	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
10	Polędwica sopocka	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000	0,0000000	50,000000
11	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	1,0000000
13	Mleko 2%	g	10,000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	15,000000
14	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000	200,00000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,00000
15	twaróg	g	30,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	30,000000
16	Jabłka	g	0,0000000	0,0000000	40,000000	0,0000000	0,0000000	40,000000
17	Bułka wyborowa -	g	0,0000000	0,0000000	15,000000	0,0000000	0,0000000	15,000000
18	Chleb gracham	g	80,000000	0,0000000	0,0000000	80,000000	0,0000000	160,00000

**Jadłospis dla diety: trzustkowa  
na dzień: 2026-01-04  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10 M , szynkowa 60 , Herbata bez cukru-250 ml ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane - 150g - M , Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (1, 3), Kompot 250 M , Marchewka gotowana 200g. ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10 M , polędwica sopocka 50g. , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru-250 ml ,
- Posiłek nocny:** kanapka z szynką (1, 3, 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	504,40000	21,300000	9,300000	86,000000	32,500000	58,700000	1,900000	6,600000	27,000000	4,000000
2	Obiad	808,50000	31,200000	18,300000	138,800000	129,400000	170,500000	5,400000	63,700000	82,800000	17,300000
3	Kolacja	518,90000	21,500000	10,700000	86,300000	35,000000	47,700000	2,200000	6,600000	19,000000	4,000000
4	Posiłek	427,50000	16,900000	13,800000	60,100000	265,800000	31,200000	1,600000	26,800000	21,300000	2,500000
5	Cały	2259,30000	90,900000	52,200000	371,200000	462,800000	308,100000	11,200000	103,600000	150,100000	27,900000
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	Herbata granulowana	g	1,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
2	Herbata owocowa	g	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	2,000000
3	koncentrat pomidorowy	g	0,000000	5,000000	0,000000	0,000000	5,000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000	20,000000	0,000000	0,000000	20,000000
5	papryka konserwowa	g	0,000000	0,000000	0,000000	30,000000	30,000000
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	60,000000	0,000000	0,000000	60,000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,000000	6,000000	0,000000	0,000000	6,000000
11	Łopatka w/p	g	0,000000	20,000000	0,000000	0,000000	20,000000
12	Polędwica sopocka	g	0,000000	0,000000	50,000000	0,000000	50,000000
13	Szynka gotowana	g	0,000000	0,000000	0,000000	30,000000	30,000000
14	SZYŃKA ZŁOCISTA YANO	g	50,000000	0,000000	0,000000	0,000000	50,000000
15	Mleko 2%	g	0,000000	5,000000	0,000000	0,000000	5,000000
16	Ser żółty	g	0,000000	0,000000	0,000000	30,000000	30,000000
17	Jabłka	g	0,000000	40,000000	0,000000	0,000000	40,000000
18	Bułka wyborowa -	g	100,000000	15,000000	100,000000	0,000000	215,000000
19	Kajzerka	g	0,000000	0,000000	0,000000	100,000000	100,000000
20	Majonez	g	0,000000	0,000000	0,000000	10,000000	10,000000

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800**  
**na dzień: 2026-01-04**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 80g. (**1, 3**), Masło roślinne 10 M , szynkowa 60 , Herbata bez cukru-250 ml , Twarożek z ziołami 100 (**7**), pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Koperkowa bez śmietany 400ml. (**1, 7, 9**), Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (**1, 3**), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g M ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 120g M (**1, 3**),
- Kolacja:** Herbata bez cukru-250 ml , Chleb graham 100 M (**1**), Masło roślinne 10 M , polędwica
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**7**),

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	375,90000	34,20000	7,90000	44,90000	127,00000	82,70000	2,40000	11,70000	30,20000	5,70000
2	2.	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
3	Obiad	782,10000	30,10000	20,60000	125,10000	65,50000	145,70000	4,90000	77,60000	82,80000	11,20000
4	Podwieczor	246,50000	12,60000	5,10000	40,10000	20,90000	55,40000	2,10000	4,60000	14,40000	5,40000
5	Kolacja	362,10000	17,00000	8,30000	57,00000	25,90000	38,40000	1,80000	1,30000	19,00000	4,30000
6	Posiłek	72,00000	4,30000	2,00000	9,20000	170,00000	17,00000	0,10000	1,00000	8,00000	0,00000
7	Cały	1838,50000	98,20000	43,80000	276,30000	409,30000	339,30000	11,30000	96,20000	154,40000	26,60000
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	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,00000	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	5,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,00000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000	0,00000	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000
6	Zioła prowansalskie	g	2,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,00000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000	0,00000	60,00000	0,00000	0,00000	0,00000	60,00000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000	0,00000	6,00000	0,00000	0,00000	0,00000	6,00000
9	Łopátka w/p	g	0,00000	0,00000	20,00000	0,00000	0,00000	0,00000	20,00000
10	Polędwica sopocka	g	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,00000	0,00000	50,00000
11	Szynka konserwowa	g	0,00000	0,00000	0,00000	30,00000	0,00000	0,00000	30,00000
12	SZYNKĄ ZŁOCISTA YANO	g	50,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,00000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1,00000	1,00000
14	Mleko 2%	g	20,00000	0,00000	5,00000	0,00000	0,00000	0,00000	25,00000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,00000	200,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	200,00000
16	twaróg	g	80,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	80,00000

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-01-04  
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 , szynkowa 60 , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 100 (**7**),
- 2. śniadanie:** Serek wiejski 200 M ,
- Obiad:** Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. (**1, 3**), Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z pomidora dieta 100g M , Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 120g M (**1, 3**),
- Kolacja:** Masło roślinne 10 M , polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (**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	937,50000	61,500000	24,700000	122,40000	184,40000	133,30000	4,500000	19,800000	256,60000	10,300000
2	2.	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000
3	Obiad	769,40000	29,300000	24,000000	115,00000	81,500000	139,80000	4,600000	73,800000	93,600000	11,200000
4	Podwieczor	246,50000	12,600000	5,1000000	40,100000	20,900000	55,400000	2,1000000	4,6000000	14,400000	5,4000000
5	Kolacja	855,50000	44,800000	25,200000	117,20000	84,000000	109,60000	4,4000000	9,4000000	245,40000	9,8000000
6	Posiłek	72,000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,00000	17,000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
7	Cały	2881,0000	152,50000	81,100000	403,90000	540,80000	455,00000	15,800000	108,60000	618,00000	36,600000
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	0,0000000	0,0000000	0,0000000	15,000000	3,0000000	33,000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,000000	0,0000000	80,000000
5	koncentrat pomidorowy	g	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	15,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	15,000000
7	Zioła prowansalskie	g	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
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	6,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
12	Łopátka w/p	g	0,0000000	0,0000000	20,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,000000
13	Polędwica sopocka	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000	0,0000000	50,000000
14	Szynka konserwowa	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	30,000000	0,0000000	0,0000000	30,000000
15	SZYNKA ZŁOCIŚTA YANO	g	50,000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,000000

## **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,

