

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kasza gryczana 200 , Gulasz drobiowy z warzywami 150g M (1, 7, 9), Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M ,

Kolacja: makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , pomidor 50g , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (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	564,8000000	36,70000000	20,30000000	61,70000000	278,9000000	102,9000000	4,50000000	4,10000000	400,1000000	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	807,4000000	33,00000000	17,40000000	137,4000000	108,9000000	310,8000000	5,80000000	34,80000000	62,60000000	14,90000000
4	Kolacja	549,5000000	24,50000000	12,40000000	88,00000000	235,8000000	66,70000000	2,40000000	15,30000000	45,40000000	5,60000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2007,700000	99,10000000	52,40000000	299,3000000	742,6000000	508,5000000	13,80000000	87,20000000	516,1000000	28,10000000
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	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza gryczana	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
5	Kasza manna	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
11	jajka gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
15	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
17	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000

18	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000
19	Chleb zwykly	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	100,00000000
20	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
21	Olej	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
22	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
23	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
24	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
25	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Pieczarki	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
27	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
28	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
29	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
30	Rzodkiewka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
31	Seler	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
32	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000

2026-01-05 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g. ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , pomidor 50g , Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (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	664,5000000	36,50000000	20,30000000	86,40000000	279,5000000	85,40000000	4,10000000	4,10000000	400,1000000	4,80000000
2	Obiad	704,2000000	29,20000000	16,40000000	116,6000000	101,4000000	245,4000000	5,00000000	34,80000000	62,60000000	13,20000000
3	Podwieczorek	164,6000000	6,20000000	3,60000000	26,90000000	220,6000000	22,60000000	0,20000000	1,90000000	14,40000000	0,00000000
4	Kolacja	549,5000000	24,50000000	12,40000000	88,00000000	235,8000000	66,70000000	2,40000000	15,30000000	45,40000000	5,60000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2132,800000	99,80000000	54,70000000	322,6000000	940,3000000	430,2000000	11,80000000	56,10000000	530,5000000	23,60000000
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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	budyn vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
2	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza gryczana	g	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
6	Kasza manna	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
8	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
10	Syrup owocowy	ml	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
12	jajka gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
15	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
16	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	180,0000000	170,0000000	0,000000000	520,0000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000

18	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
19	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
21	Olej	g	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
22	Cebula	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Marchew	g	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
25	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
26	Pieczarki	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
29	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-05 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Jajko gotowane 50g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Mandarynka 1 szt ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g M (1, 7, 9), Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Parówki na gorąco z ketchupem (1), masło śmietankowe 10g (7),

Posilek nocny: Sok jabłkowy ,

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	577,80000000	34,60000000	23,00000000	59,00000000	271,6000000	65,50000000	3,40000000	4,10000000	424,9000000	1,60000000
2	2. śniadanie	36,00000000	0,50000000	0,20000000	9,00000000	24,00000000	13,60000000	0,20000000	24,60000000	0,00000000	1,50000000
3	Obiad	618,40000000	22,30000000	15,80000000	103,5000000	89,50000000	128,3000000	3,80000000	49,20000000	51,40000000	12,90000000
4	Podwieczorek	164,60000000	6,20000000	3,60000000	26,90000000	220,6000000	22,60000000	0,20000000	1,90000000	14,40000000	0,00000000
5	Kolacja	734,50000000	22,80000000	32,60000000	88,80000000	233,6000000	52,10000000	2,40000000	4,00000000	78,60000000	2,70000000
6	Posilek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2213,300000	86,60000000	75,40000000	307,3000000	857,3000000	292,2000000	10,40000000	88,50000000	569,3000000	18,70000000
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	budyn vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
2	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza manna	g	20,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
6	Ketchup	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
8	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
10	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
11	Syrop owocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
13	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
14	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
15	Parówki	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000

16	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000	170,00000000	0,00000000	520,00000000
18	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
19	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
20	Mandarynka	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
21	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	150,00000000
22	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
23	Olej	g	0,00000000	0,00000000	12,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	12,00000000
24	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	140,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	140,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
27	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
28	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	27,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	27,50000000
29	Seler	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
30	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	333,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	333,00000000

2026-01-05 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Jajko gotowane 50g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Mandarynka 1 szt ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g M (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), chleb zwykły 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M , pomidor 50g , Szynka konserwowa 50 ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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	664,5000000	36,5000000	20,3000000	86,4000000	279,500000	85,4000000	4,1000000	4,1000000	400,100000	4,8000000
2	2. śniadanie	36,0000000	0,5000000	0,2000000	9,0000000	24,000000	13,6000000	0,2000000	24,6000000	0,0000000	1,5000000
3	Obiad	671,4000000	23,5000000	15,9000000	116,000000	92,0000000	142,400000	4,1000000	55,9000000	51,4000000	13,9000000
4	Podwieczorek	164,600000	6,2000000	3,6000000	26,9000000	220,600000	22,6000000	0,2000000	1,9000000	14,4000000	0,0000000
5	Kolacja	547,800000	24,4000000	12,4000000	87,5000000	232,900000	66,0000000	2,4000000	13,2000000	45,4000000	5,3000000
6	Posiłek nocny	82,0000000	0,2000000	0,2000000	20,0000000	18,0000000	10,0000000	0,4000000	4,6000000	0,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	2166,200000	91,2000000	52,5000000	345,800000	867,000000	340,000000	11,4000000	104,400000	511,300000	25,6000000
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	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Kasza manna	g	20,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
10	Syrop owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
13	jajka gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000

16	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	0,0000000000	180,00000000	170,00000000	0,0000000000	520,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
18	Jabłko	g	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
19	Mandarynka	g	0,0000000000	80,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	80,0000000000
20	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	20,0000000000
22	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	12,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	12,0000000000
23	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
24	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	140,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	140,0000000000
25	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
26	Ogórki świeże	g	30,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
27	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	27,5000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	27,5000000000
28	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000	0,0000000000	50,0000000000
29	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000
30	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	394,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	394,0000000000

2026-01-05 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-01-05
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 , Jajko gotowane 50g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g M (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Kompot 250 M ,

Kolacja: Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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	691,5000000	31,6000000	23,9000000	90,9000000	85,6000000	82,6000000	4,3000000	9,0000000	386,5000000	6,6000000
2	Obiad	671,4000000	23,5000000	15,9000000	116,0000000	92,0000000	142,4000000	4,1000000	55,9000000	51,4000000	13,9000000
3	Kolacja	569,9000000	18,8000000	15,7000000	92,0000000	37,6000000	61,2000000	2,5000000	18,1000000	24,0000000	7,0000000
4	Posiłek nocny	82,0000000	0,2000000	0,2000000	20,0000000	18,0000000	10,0000000	0,4000000	4,6000000	0,0000000	0,0000000
5	Cały jadłospis	2014,8000000	74,0000000	55,6000000	318,9000000	233,1000000	296,1000000	11,3000000	87,6000000	461,9000000	27,5000000
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	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza manna	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
10	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
11	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
13	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
17	Jabłko	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
18	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
20	Olej	g	2,00000000	12,00000000	2,00000000	0,00000000	16,00000000

21	Cebula	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Marchew	g	20,00000000	140,0000000	20,00000000	0,000000000	180,0000000
23	Natka pietruszki	g	2,000000000	1,000000000	2,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Pietruszka	g	5,000000000	27,50000000	5,000000000	0,000000000	37,50000000
26	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
27	Seler	g	5,000000000	20,00000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
28	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-05 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g M (1, 7, 9), Kasza gryczana 170g. , Kompot 250 M ,

Kolacja: Herbata bez cukru-250 ml , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (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	488,2000000	29,00000000	16,60000000	57,80000000	72,00000000	61,40000000	3,70000000	2,40000000	386,5000000	4,30000000
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	704,2000000	29,20000000	16,40000000	116,6000000	101,4000000	245,4000000	5,00000000	34,80000000	62,60000000	13,20000000
4	Kolacja	355,3000000	16,90000000	7,00000000	58,80000000	27,90000000	51,70000000	1,80000000	13,60000000	26,50000000	5,00000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1633,700000	80,10000000	42,50000000	245,4000000	320,4000000	386,6000000	11,60000000	83,80000000	483,6000000	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	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
2	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Kasza gryczana	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
6	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
8	jajka gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
10	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
11	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
12	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
13	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
14	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
15	Olej	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
16	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
17	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000

18	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
19	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
20	Pieczarki	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
21	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
22	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
23	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
24	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
25	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
26	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-05 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

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 , Jajko gotowane 50g M (3),

Obiad: Ziemniaki gotowane 200 M , Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g M (1, 7, 9), Kompot 250 M ,

Kolacja: Masło roślinne 10 M , Szynka konserwowa 50 , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru-250 ml ,

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 120g 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	642,40000000	33,40000000	19,00000000	86,50000000	79,00000000	69,20000000	4,10000000	6,60000000	386,50000000	4,00000000
2	Obiad	671,40000000	23,50000000	15,90000000	116,00000000	92,00000000	142,40000000	4,10000000	55,90000000	51,40000000	13,90000000
3	Kolacja	515,40000000	20,30000000	10,80000000	86,40000000	31,00000000	46,20000000	2,10000000	6,60000000	24,00000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	40,10000000	20,90000000	55,40000000	2,10000000	4,60000000	14,40000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2075,70000000	89,80000000	50,80000000	328,90000000	222,90000000	313,10000000	12,50000000	73,70000000	476,30000000	27,40000000
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	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
2	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Kasza manna	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
6	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
7	Ryż	g	20,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	40,000000000
8	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
9	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
11	jaja gotowane	szk	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
13	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	30,000000000	80,000000000
14	Śmietana 18%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
15	Jabłka	g	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
17	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000	80,000000000
18	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	5,000000000	25,000000000
19	Olej	g	2,000000000	12,000000000	2,000000000	0,000000000	16,000000000
20	Cebula	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000

21	Marchew	g	20,00000000	140,00000000	20,00000000	0,0000000000	180,00000000
22	Natka pietruszki	g	2,0000000000	1,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
23	Pietruszka	g	5,0000000000	27,5000000000	5,0000000000	0,0000000000	37,5000000000
24	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	20,0000000000
25	Seler	g	5,0000000000	20,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
26	Ziemniaki	g	50,0000000000	394,0000000000	50,0000000000	0,0000000000	494,0000000000

2026-01-05 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru-250 ml , Jajko gotowane 50g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g M (1, 7, 9), Kasza gryczana 2. , Kompot 250 M

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Herbata bez cukru-250 ml , Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100 M (1), pomidor 50g , Masło roślinne 10 M , Rzodkiewka M ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (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	488,20000000	29,00000000	16,60000000	57,80000000	72,00000000	61,40000000	3,70000000	2,40000000	386,50000000	4,30000000
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	870,60000000	33,00000000	24,40000000	137,40000000	109,40000000	310,80000000	5,80000000	34,80000000	62,60000000	14,90000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	368,30000000	16,30000000	8,50000000	59,30000000	26,90000000	40,70000000	2,00000000	13,60000000	24,00000000	5,00000000
6	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1885,100000	87,60000000	53,90000000	275,90000000	497,40000000	458,00000000	12,70000000	84,80000000	489,10000000	26,50000000
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	Cukier	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza gryczana	g	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,00000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
9	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
11	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
13	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
14	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
15	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
16	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000

17	Margaryna	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
18	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
19	Olej	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
20	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
21	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
22	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
23	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
24	Pieczarki	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
25	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
26	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
27	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
28	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
29	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-05 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Jajko gotowane 50g M (**3**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Mandarynka 1 szt ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g M (**1, 7, 9**), Marchewkowa krem D300ml M (**1, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M ,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (**7**),

Kolacja: masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

Posilek nocny: Kefir 250g (**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	1011,500000	56,90000000	36,80000000	118,0000000	131,7000000	132,7000000	6,40000000	10,50000000	637,7000000	9,80000000
2	2. śniadanie	36,00000000	0,50000000	0,20000000	9,00000000	24,00000000	13,60000000	0,20000000	24,60000000	0,00000000	1,50000000
3	Obiad	671,4000000	23,50000000	15,90000000	116,0000000	92,00000000	142,4000000	4,10000000	55,90000000	51,40000000	13,90000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	889,8000000	44,10000000	28,60000000	119,1000000	83,70000000	111,3000000	4,50000000	19,60000000	275,2000000	10,30000000
6	Posilek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2730,600000	132,6000000	85,50000000	375,9000000	604,4000000	426,9000000	15,50000000	111,6000000	980,3000000	35,50000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	15,00000000	0,00000000	33,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
10	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
11	jaja gotowane	szt	1,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	2,00000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
18	Mandarynka	g	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
19	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
20	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
21	Olej	g	10,000000000	0,000000000	12,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	32,000000000
22	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
23	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	140,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	220,000000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
25	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	27,500000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	57,500000000
27	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
28	Seler	g	15,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	50,000000000
29	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	394,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	494,000000000

2026-01-05 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-05 **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,

