

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), Masło roślinne 10 M , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Pomidor 40 M , Herbata bez cukru-250 ml , sałata 10g. , Chleb graham 100 M (1),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Kompot bez cukru 250 M , Ryż brązowy 170 g M , Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 50g. , Masło roślinne 10 M , Chleb graham 100 M (1), Warzywa cukrz kol 100 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	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	500,6000000	14,50000000	12,60000000	85,50000000	240,7000000	62,50000000	2,20000000	59,40000000	13,60000000	6,20000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	929,9000000	21,60000000	40,60000000	126,3000000	148,4000000	144,7000000	3,40000000	56,90000000	49,50000000	13,00000000
4	Kolacja	656,4000000	27,90000000	17,40000000	101,3000000	269,7000000	141,9000000	3,50000000	31,40000000	40,10000000	8,30000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2136,900000	67,30000000	72,60000000	317,8000000	761,8000000	359,1000000	9,20000000	147,7000000	111,2000000	27,50000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	5,00000000	0,00000000	7,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
9	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
11	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
12	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
14	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
16	Tyrolska	g	100,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,0000000
17	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000

18	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
19	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
20	Kalafior mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
21	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
23	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,00000000	200,00000000
24	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
25	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
26	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
28	Masło roślinne 500g	g	15,00000000	0,000000000	5,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
29	Olej	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	5,000000000	0,000000000	35,00000000
30	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
31	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
32	Kapusta czerwona	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
33	Koper świeży zielony	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
34	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
35	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
36	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
37	Papryka świeża	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
38	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
39	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
40	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
41	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000

2026-01-06 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7), sałata 10g. ,

Obiad: Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kotlet mielony 100 smażony (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),

Podwieczorek: Galaretką z brzoskwiniami 150 gM ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 50g. , Warzywa cukrz kol 100 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	520,6000000	14,50000000	12,60000000	90,50000000	240,7000000	62,50000000	2,20000000	59,40000000	13,60000000	6,20000000
2	Obiad	1021,400000	35,50000000	45,80000000	122,5000000	140,1000000	126,1000000	4,60000000	80,80000000	92,20000000	10,90000000
3	Podwieczorek	29,60000000	0,20000000	0,00000000	7,30000000	1,20000000	2,40000000	0,10000000	1,60000000	0,00000000	0,40000000
4	Kolacja	656,4000000	27,90000000	17,40000000	101,3000000	269,7000000	141,9000000	3,50000000	31,40000000	40,10000000	8,30000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2228,000000	78,10000000	75,80000000	321,6000000	651,7000000	332,9000000	10,40000000	173,1000000	145,8000000	25,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	2,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	12,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Kasza manna	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
8	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
10	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
11	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
13	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Sól	g	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
16	Łopatką w/p	g	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
17	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000

18	Tyrolska	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000
19	Brokuly mrożone	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	0,0000000000	20,0000000000
20	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	0,0000000000	20,0000000000
21	Kalaflor mrożony	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	0,0000000000	20,0000000000
22	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	0,0000000000	170,00000000	0,0000000000	340,00000000
23	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	200,00000000	200,00000000
24	Śmietana 18%	g	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
25	Jabłka	g	0,0000000000	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
26	Bułka tarta	g	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000
27	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000
28	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
29	Masło roślinne 500g	g	15,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
30	Olej	g	0,0000000000	30,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	35,0000000000
31	Cebula	g	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
32	Kapusta biała	g	0,0000000000	80,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	80,0000000000
33	Kapusta czerwona	g	0,0000000000	20,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000
34	Koper świeży zielony	g	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
35	Marchew	g	0,0000000000	30,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
36	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000	0,0000000000	50,0000000000
37	Ogórki świeże	g	30,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
38	Papryka świeża	g	30,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
39	Pomidory	g	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
40	Salata	g	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
41	Seler	g	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
42	Ziemniaki	g	0,0000000000	183,0000000000	0,0000000000	50,0000000000	0,0000000000	233,0000000000

2026-01-06 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Pasta z wędliny 100 , Herbata z cukrem 250ml M ,
pomidor 50g , serek homogenizowany 140g , Ryż na mleku 200ml M (7),

2. śniadanie: banan 120g. ,

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Pomidorowa z
makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 120g (1, 7),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 gM ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Łazanki z twarogiem i jabłkiem 250 (7), Herbata z cukrem 250ml M ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (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	547,5000000	29,10000000	21,30000000	61,00000000	224,2000000	48,70000000	2,00000000	13,20000000	81,60000000	2,00000000
2	2. śniadanie	116,4000000	1,20000000	0,40000000	28,20000000	7,20000000	39,60000000	0,50000000	10,80000000	0,00000000	2,00000000
3	Obiad	817,0000000	21,80000000	26,70000000	128,2000000	131,8000000	111,6000000	5,90000000	46,60000000	49,90000000	11,50000000
4	Podwieczorek	29,60000000	0,20000000	0,00000000	7,30000000	1,20000000	2,40000000	0,10000000	1,60000000	0,00000000	0,40000000
5	Kolacja	369,8000000	19,50000000	11,10000000	49,40000000	291,7000000	61,10000000	1,40000000	6,50000000	16,20000000	2,70000000
6	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	6,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1940,200000	76,10000000	61,50000000	280,3000000	826,0000000	280,4000000	9,90000000	79,70000000	155,7000000	18,60000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	23,00000000
3	Galaretka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	makaron łazanki	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	73,00000000	0,000000000	73,00000000
8	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
10	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	25,00000000
11	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
13	Łopatką w/p	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
14	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
15	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000

17	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	190,0000000	0,000000000	365,0000000
18	Serek homogenizowany 150g	szt	140,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
20	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
21	banan	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
22	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	90,00000000
23	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	65,00000000
25	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
26	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
29	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
31	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	183,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	183,0000000

2026-01-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Pasta z wędliny 100 , pomidor 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7), serek homogenizowany 140g ,

2. śniadanie: banan 120g. ,

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 gM ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , sałata 10g. , Warzywa cukrz kol 100 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	634,10000000	31,00000000	18,60000000	88,30000000	232,1000000	68,60000000	2,60000000	13,20000000	56,80000000	5,30000000
2	2. śniadanie	116,4000000	1,20000000	0,40000000	28,20000000	7,20000000	39,60000000	0,50000000	10,80000000	0,00000000	2,00000000
3	Obiad	870,0000000	23,00000000	26,70000000	140,7000000	134,2000000	125,6000000	6,20000000	53,30000000	49,90000000	12,50000000
4	Podwieczorek	29,60000000	0,20000000	0,00000000	7,30000000	1,20000000	2,40000000	0,10000000	1,60000000	0,00000000	0,40000000
5	Kolacja	652,0000000	27,60000000	17,30000000	100,7000000	263,1000000	121,3000000	3,40000000	30,70000000	40,10000000	8,20000000
6	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2302,200000	83,00000000	63,10000000	365,2000000	637,8000000	357,5000000	12,80000000	109,6000000	146,8000000	28,40000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	13,00000000
3	Galaretka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
9	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	25,00000000
10	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
15	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000

16	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
17	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
18	Kalafior mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	345,0000000
20	Serek homogenizowany 150g	szt	140,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000
21	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
22	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	banan	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
24	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
25	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
26	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
28	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	40,00000000
29	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
31	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
32	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
33	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
34	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
35	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	294,0000000

2026-01-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-06**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Pasta z wędliny 100 , pomidor 50g , Herbata z cukrem 250ml M , banan 120g. , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 120g (1, 7),

Kolacja: chleb zwykły 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), szynka drobiowa 50g , Masło roślinne 10 M , sałata 10g. , Warzywa cukrz kol 100 M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	733,5000000	27,70000000	17,70000000	120,6000000	46,80000000	106,4000000	3,30000000	28,90000000	43,20000000	9,10000000
2	Obiad	870,0000000	23,00000000	26,70000000	140,7000000	134,2000000	125,6000000	6,20000000	53,30000000	49,90000000	12,50000000
3	Kolacja	609,6000000	21,40000000	14,40000000	103,2000000	59,10000000	89,80000000	2,80000000	35,50000000	26,50000000	8,70000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2295,200000	72,30000000	59,00000000	384,5000000	258,1000000	331,8000000	12,80000000	122,4000000	119,5000000	30,30000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	3,000000000	5,000000000	0,000000000	13,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
10	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	Łopatka w/p	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
15	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
16	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
17	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
18	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
19	Mleko 2%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000

21	banan	g	120,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	120,00000000
22	Jablka	g	0,0000000000	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
23	Bulka tarta	g	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000
24	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000
25	Chleb zwykly	g	100,00000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
26	Maslo roslinne 500g	g	20,0000000000	10,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
27	Olej	g	2,0000000000	15,0000000000	7,0000000000	0,0000000000	24,0000000000
28	Buraki	g	0,0000000000	150,00000000	0,0000000000	0,0000000000	150,00000000
29	Cebula	g	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
30	Marchew	g	20,0000000000	30,0000000000	20,0000000000	0,0000000000	70,0000000000
31	Natka pietruszki	g	2,0000000000	0,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	4,0000000000
32	Pietruszka	g	5,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
33	Pomidory	g	50,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000
34	Salata	g	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
35	Seler	g	5,0000000000	5,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	15,0000000000
36	Ziemniaki	g	50,0000000000	244,00000000	100,00000000	0,0000000000	394,00000000

2026-01-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100 M (1), Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Pomidor 40 M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Ryż brązowy 150 M , Kompot bez cukru 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),

Kolacja: szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek kiszony 50g. , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Warzywa cukrz kol 100 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	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	345,1000000	7,30000000	9,10000000	61,40000000	34,60000000	39,50000000	1,80000000	57,60000000	0,00000000	5,70000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	817,9000000	20,10000000	35,20000000	110,9000000	142,0000000	122,7000000	3,10000000	56,90000000	49,50000000	11,30000000
4	Kolacja	455,7000000	19,20000000	12,20000000	70,70000000	52,10000000	89,20000000	2,40000000	29,70000000	26,50000000	6,60000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1668,800000	50,00000000	58,50000000	247,7000000	331,8000000	261,4000000	7,50000000	144,3000000	84,00000000	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	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
8	Pieprz ziołowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
9	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
10	Sól	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Tyrolska	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
15	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
16	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
17	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000

18	Kalaflor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
19	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
21	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
25	Masło roślinne 500g	g	15,00000000	0,000000000	5,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
26	Olej	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
27	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
28	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
29	Kapusta czerwona	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Koper świeży zielony	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
31	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
32	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
33	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
34	Papryka świeża	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
35	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
36	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
37	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
38	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000

2026-01-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Pasta z wędliny 100 , Herbata bez cukru-250 ml ,

Obiad: Kotlet drobiowy mielony 90g. gotowany (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

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

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem 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	607,6000000	28,0000000	17,4000000	86,8000000	33,0000000	51,8000000	2,5000000	6,6000000	43,2000000	4,0000000
2	Obiad	835,6000000	33,7000000	17,2000000	142,9000000	134,6000000	144,4000000	6,6000000	52,7000000	98,4000000	12,4000000
3	Kolacja	502,4000000	20,9000000	9,3000000	85,9000000	32,0000000	57,2000000	1,9000000	6,6000000	26,5000000	4,0000000
4	Posiłek nocny	152,2000000	8,4000000	7,8000000	12,9000000	29,9000000	22,3000000	1,7000000	2,3000000	180,0000000	1,7000000
5	Cały jadłospis	2097,8000000	91,0000000	51,7000000	328,4000000	229,6000000	275,6000000	12,8000000	68,2000000	348,1000000	22,2000000
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	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
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	Sól	g	1,00000000	0,50000000	1,00000000	0,00000000	2,50000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	75,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,50000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
15	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	Jabłko	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
18	Bułka tarta	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
19	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	20,00000000	100,00000000	0,00000000	220,00000000
20	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	25,00000000

21	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
22	Masło roślinne 500g	g	20,000000000	10,000000000	10,000000000	5,000000000	45,000000000
23	Olej	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000
24	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
25	Marchew	g	20,000000000	30,000000000	20,000000000	0,000000000	70,000000000
26	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
27	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	10,000000000
29	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000
30	Ziemniaki	g	50,000000000	244,0000000	50,000000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Pomidor 40 M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Ryż brązowy 150 M , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Kolacja: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 50g. , Herbata bez cukru-250 ml , Warzywa cukrz kol 100 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	345,10000000	7,30000000	9,10000000	61,40000000	34,60000000	39,50000000	1,80000000	57,60000000	0,00000000	5,70000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	837,90000000	20,30000000	35,40000000	115,80000000	143,60000000	123,90000000	3,30000000	60,60000000	49,50000000	12,10000000
4	Podwieczorek	152,20000000	8,40000000	7,80000000	12,90000000	29,90000000	22,30000000	1,70000000	2,30000000	180,00000000	1,70000000
5	Kolacja	455,70000000	19,20000000	12,20000000	70,70000000	52,10000000	89,20000000	2,40000000	29,70000000	26,50000000	6,60000000
6	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1840,90000000	58,60000000	66,40000000	265,40000000	363,30000000	284,90000000	9,30000000	150,20000000	263,90000000	26,10000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Pieprz ziolowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
9	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
10	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
13	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Tyrolska	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000

16	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
17	Brokuly mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
18	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
19	Kalaflor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
20	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
22	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
24	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
25	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
26	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
27	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
28	Masło roślinne 500g	g	15,00000000	0,000000000	5,000000000	5,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
29	Olej	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
30	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
31	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
32	Kapusta czerwona	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
33	Koper świeży zielony	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
34	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
35	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
36	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
37	Papryka świeża	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
38	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
39	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
40	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
41	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000

2026-01-06 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Pasta z wędliny 100 , pomidor 50g , Herbata z cukrem 250ml M , serek homogenizowany 140g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), banan 120g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Kotlet mielony mieszany z sosem (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g ,

Posilek 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	1068,5000000	52,90000000	32,40000000	147,6000000	91,30000000	156,4000000	5,40000000	30,40000000	269,6000000	12,30000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	817,0000000	21,80000000	26,70000000	128,2000000	131,8000000	111,6000000	5,90000000	46,60000000	49,90000000	11,50000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	839,0000000	44,20000000	23,90000000	116,7000000	81,00000000	119,1000000	4,20000000	9,40000000	252,9000000	9,80000000
6	Posilek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2846,600000	126,7000000	86,90000000	406,4000000	577,1000000	414,0000000	15,60000000	87,40000000	588,4000000	33,60000000
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	3,00000000	3,00000000	15,00000000	0,00000000	36,00000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
14	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
17	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
18	Serek homogenizowany 150g	szt	140,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
21	banan	g	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
22	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
23	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
25	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
26	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	40,00000000
27	Olej	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
28	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
29	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	110,0000000
31	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	30,00000000
32	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
33	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
34	Seler	g	15,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	35,00000000
35	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	183,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	283,0000000

2026-01-06 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-06 **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,

