

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Roladka drobiowa z marchewką 130g. (1, 7, 9), Kompot bez cukru 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 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	621,3000000	39,3000000	21,6000000	70,8000000	287,7000000	117,9000000	5,2000000	4,1000000	436,1000000	6,8000000
2	2. śniadanie	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
3	Obiad	787,3000000	43,2000000	25,6000000	101,5000000	149,4000000	156,0000000	6,2000000	64,8000000	423,4000000	10,7000000
4	Kolacja	608,5000000	37,9000000	20,6000000	72,1000000	261,9000000	144,6000000	2,8000000	40,6000000	139,6000000	8,3000000
5	Posiłek nocny	60,0000000	4,3000000	2,0000000	6,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
6	Cały jadłospis	2077,0000000	124,6000000	69,8000000	250,7000000	869,0000000	435,5000000	14,4000000	110,5000000	1007,1000000	25,7000000
7	Różnica:	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
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	kaszka kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	10,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
7	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
8	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	70,000000000
9	Sól	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
10	szczaw kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
11	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
12	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	90,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
13	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,000000000	0,000000000	150,000000000
14	jajka gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
15	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
16	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
17	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000

18	Kalaflor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
19	pieczarka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
20	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
21	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
22	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
23	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
24	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
25	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
27	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
30	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
31	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	20,00000000	0,000000000	30,00000000
32	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
33	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
34	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	364,0000000	0,000000000	0,000000000	364,0000000

2026-01-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g 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: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Roladka drobiowa z marchewką 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	643,3000000	37,10000000	21,20000000	78,50000000	282,7000000	84,90000000	4,20000000	4,10000000	436,1000000	4,60000000
2	Obiad	807,3000000	43,30000000	25,80000000	106,4000000	151,0000000	157,2000000	6,30000000	68,50000000	423,4000000	11,50000000
3	Podwieczorek	124,3000000	0,20000000	0,10000000	31,00000000	5,90000000	1,00000000	0,20000000	2,70000000	0,00000000	0,70000000
4	Kolacja	608,5000000	37,90000000	20,60000000	72,10000000	261,9000000	144,6000000	2,80000000	40,60000000	139,6000000	8,30000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2255,200000	122,8000000	69,70000000	297,1000000	871,6000000	404,7000000	13,70000000	116,9000000	1007,100000	25,00000000
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	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	10,00000000	5,000000000	3,000000000	23,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	kasza kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
8	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
9	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000
10	Sól	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
11	szczaw kon. vat 5%	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
12	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
13	Piersi kurczaka	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
14	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	150,0000000
15	jaja gotowane	szt	1,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
16	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
17	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000

18	Brokuly mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
19	Jagody mrożone	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
20	Kalafior mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
21	pieczarka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
22	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
23	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
24	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
25	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
26	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
27	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
28	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Olej	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
30	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
31	Marchew	g	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
32	Ogórki świeże	g	30,00000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
33	Pietruszka	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	30,00000000
34	Pomidory	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
35	Por	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
36	Seler	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
37	Ziemniaki	g	0,000000000	364,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	364,0000000

2026-01-07 **Śniadanie**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-01-07 **Obiad**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-01-07 **Kolacja**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecka
na dzień: 2026-01-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M, Herbata z cukrem 250ml M, Pomidor 40 M, Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Grysikowa 400ml. (1, 9), Roladka drobiowa z marchewką 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M, Fasolka szparagowa 110g (1), Ziemniaki gotowane - 150g - M ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , bułka bagietka 100g M (1), polędwica drobiowa 50g , masło śmietankowe 10g (7), pomidor 50g ,

Posilek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	550,8000000	33,20000000	23,80000000	51,80000000	273,2000000	62,20000000	3,70000000	10,90000000	455,6000000	1,60000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	657,5000000	32,50000000	11,90000000	111,9000000	123,6000000	149,5000000	4,30000000	60,50000000	57,80000000	12,80000000
4	Podwieczorek	124,3000000	0,20000000	0,10000000	31,00000000	5,90000000	1,00000000	0,20000000	2,70000000	0,00000000	0,70000000
5	Kolacja	509,9000000	24,60000000	13,80000000	73,10000000	228,7000000	60,50000000	1,80000000	13,20000000	64,90000000	2,40000000
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	1924,500000	90,70000000	49,80000000	287,9000000	649,4000000	283,3000000	10,30000000	91,90000000	578,3000000	17,50000000
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	5,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
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 manna	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	sok jablkowy vat 5%	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
9	sok wieloowocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	330,0000000	330,0000000
10	Sól	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
11	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
12	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
13	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	90,00000000
15	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	110,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	110,0000000

16	Jagody mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
17	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
20	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
21	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	150,0000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
23	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	90,00000000
29	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,0000000

2026-01-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M ,
południca drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Grysikowa 400ml. (1, 9), Roladka drobiowa z marchewką 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z pomidora i
ogórka 80 , Ziemniaki gotowane 200 M ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ryż z warzywami i kurczakiem M (9),

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	620,8000000	37,10000000	18,70000000	78,50000000	282,7000000	84,90000000	4,20000000	4,10000000	436,1000000	4,60000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	685,2000000	31,20000000	14,20000000	114,3000000	75,40000000	147,2000000	3,80000000	63,10000000	57,80000000	11,50000000
4	Podwieczorek	124,3000000	0,20000000	0,10000000	31,00000000	5,90000000	1,00000000	0,20000000	2,70000000	0,00000000	0,70000000
5	Kolacja	614,3000000	37,40000000	19,50000000	74,60000000	252,2000000	78,90000000	2,30000000	24,60000000	139,6000000	4,30000000
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	2186,5000000	110,3000000	54,60000000	324,6000000	804,2000000	339,0000000	11,00000000	100,1000000	641,5000000	21,00000000
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	5,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
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 manna	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
9	Ryż	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000
10	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
11	Sól	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
12	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
13	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	150,0000000
14	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
15	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
16	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000

17	Brokuly mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
18	Jagody mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
19	Kalańior mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
20	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
21	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
22	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
24	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000
25	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
26	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	90,00000000
29	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
31	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	25,00000000
32	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
34	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,00000000

2026-01-07 **Śniadanie**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-01-07 **Obiad**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-01-07 **Kolacja**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-07**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M , ziemniaki gotowane 200 M , Grysikowa 400ml. (1, 9), Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Ryż z warzywami i kurczakiem M (9),

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	646,5000000	31,60000000	18,90000000	90,90000000	85,60000000	82,60000000	4,30000000	9,00000000	386,5000000	6,60000000
2	Obiad	685,2000000	31,20000000	14,20000000	114,3000000	75,40000000	147,2000000	3,80000000	63,10000000	57,80000000	11,50000000
3	Kolacja	666,0000000	34,20000000	18,30000000	94,40000000	61,60000000	79,60000000	2,70000000	29,50000000	126,0000000	6,50000000
4	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	1997,700000	96,90000000	51,40000000	299,7000000	222,7000000	309,4000000	10,80000000	101,6000000	570,3000000	24,60000000
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	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
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	Kasza manna	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	110,0000000
9	sok wieloowocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	330,0000000	330,0000000
10	Sól	g	1,000000000	0,100000000	1,000000000	0,000000000	2,100000000
11	Piersi kurczaka	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
12	Udło kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	150,0000000
13	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
16	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
18	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
19	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
20	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000

21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Olej	g	2,00000000	5,00000000	2,00000000	0,00000000	9,00000000
23	Marchew	g	20,00000000	60,00000000	50,00000000	0,00000000	130,00000000
24	Natka pietruszki	g	2,00000000	2,00000000	2,00000000	0,00000000	6,00000000
25	Ogórki świeże	g	30,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
26	Pietruszka	g	5,00000000	5,00000000	25,00000000	0,00000000	35,00000000
27	Pomidory	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
28	Seler	g	5,00000000	20,00000000	15,00000000	0,00000000	40,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	394,00000000	50,00000000	0,00000000	494,00000000

2026-01-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb graham 50g (1, 3), Masło roślinne 5 g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką 130g. (1, 7, 9), Surówka z pomidora i ogórka 80 , Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot bez cukru 250 M ,

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9), Herbata bez cukru-250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (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	328,2000000	27,10000000	13,70000000	25,80000000	66,00000000	63,40000000	3,60000000	2,40000000	386,5000000	3,40000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	787,3000000	43,20000000	25,60000000	101,5000000	149,4000000	156,0000000	6,20000000	64,80000000	423,4000000	10,70000000
4	Kolacja	501,8000000	32,10000000	17,20000000	58,80000000	57,90000000	124,2000000	2,60000000	38,90000000	126,0000000	8,30000000
5	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	6,20000000	17,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1677,300000	106,6000000	58,50000000	192,4000000	443,3000000	360,6000000	12,60000000	107,1000000	943,9000000	22,30000000
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	4,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
3	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
5	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000
7	Sól	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
8	szczaw kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
9	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
10	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
11	Udka kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	150,0000000
12	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
15	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
16	pieczarka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
20	Chleb gracham	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
21	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
22	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
26	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	20,00000000	0,000000000	30,00000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	364,0000000	0,000000000	0,000000000	364,0000000

2026-01-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-07
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 ,

Obiad: Grysikowa 400ml. (1, 9), Roladka drobiowa z marchewką 130g. (1, 7, 9), Herbata bez cukru-250 ml , Ziemniaki gotowane 200 M , Marchewka gotowana 200g. ,

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

Posiłek nocny: Kisiel owoc. z sokiem SOP ,

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	502,4000000	20,90000000	9,30000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000	4,00000000
2	Obiad	695,5000000	32,40000000	11,80000000	124,1000000	136,3000000	171,6000000	4,40000000	53,80000000	57,80000000	17,20000000
3	Kolacja	502,4000000	20,90000000	9,30000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	111,3000000	0,10000000	0,00000000	27,80000000	4,20000000	0,90000000	0,10000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	1811,600000	74,20000000	30,50000000	323,6000000	204,6000000	286,9000000	8,30000000	67,20000000	110,8000000	25,40000000
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	1,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
2	Kasza manna	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
3	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
6	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
7	Sól	g	1,000000000	0,100000000	1,000000000	0,000000000	2,100000000
8	Syrop owocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	5,000000000
9	Piersi kurczaka	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
11	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
12	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
13	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
14	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	15,00000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
15	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
16	Marchew	g	20,00000000	260,0000000	20,00000000	0,000000000	300,0000000
17	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	6,000000000
18	Pietruszka	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
19	Seler	g	5,000000000	20,00000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
20	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-07 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką 130g. (1, 7, 9), Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot bez cukru 250 M , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9), Herbata bez cukru-250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 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	488,2000000	29,0000000	16,6000000	57,8000000	72,0000000	61,4000000	3,7000000	2,4000000	386,5000000	4,3000000
2	2. śniadanie	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
3	Obiad	787,3000000	43,2000000	25,6000000	101,5000000	149,4000000	156,0000000	6,2000000	64,8000000	423,4000000	10,7000000
4	Podwieczorek	36,0000000	1,6000000	0,4000000	7,6000000	16,0000000	18,0000000	1,0000000	33,0000000	0,0000000	2,2000000
5	Kolacja	501,8000000	32,1000000	17,2000000	58,8000000	57,9000000	124,2000000	2,6000000	38,9000000	126,0000000	8,3000000
6	Posiłek nocny	60,0000000	4,3000000	2,0000000	6,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	1873,3000000	110,2000000	61,9000000	231,9000000	465,3000000	376,6000000	13,7000000	140,1000000	943,9000000	25,5000000
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	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
2	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
3	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
5	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
6	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	70,000000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000
8	Sól	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
9	szczaw kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
10	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
11	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
12	Udka kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,000000000	0,000000000	150,000000000
13	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
15	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
16	Kalafior mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000

17	pieczarka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
21	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
27	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	30,000000000
29	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
30	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	364,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	364,0000000

2026-01-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką 130g. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Grysikowa 400ml.
(**1, 9**), Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ryż z warzywami i kurczakiem M (**9**),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 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	981,6000000	56,80000000	33,60000000	117,9000000	130,1000000	132,6000000	6,30000000	10,50000000	612,9000000	9,80000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	685,2000000	31,20000000	14,20000000	114,3000000	75,40000000	147,2000000	3,80000000	63,10000000	57,80000000	11,50000000
4	Podwieczorek	124,3000000	0,20000000	0,10000000	31,00000000	5,90000000	1,00000000	0,20000000	2,70000000	0,00000000	0,70000000
5	Kolacja	1001,100000	59,40000000	33,00000000	121,4000000	106,2000000	129,6000000	4,80000000	31,00000000	352,4000000	9,70000000
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	2852,200000	151,9000000	82,90000000	390,9000000	487,6000000	427,4000000	15,20000000	108,3000000	1031,100000	31,70000000
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	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	15,00000000	0,00000000	40,00000000
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	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
9	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	70,00000000
10	Sól	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
11	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	250,00000000
12	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,0000000	0,00000000	150,00000000
13	jajka gotowane	szt	1,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	2,00000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
16	Jagody mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000

17	Kalaflor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
21	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
22	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
23	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
24	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
25	Olej	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
26	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	170,0000000
27	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
28	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
29	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	55,00000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
31	Seler	g	15,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	60,00000000
32	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-07 **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,

