

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M (7), Szynka konserwowa 50 ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g. , Surówka z kapusty kiszzonej 120g. ,

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (7), Chleb graham 100 M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Masło roślinne 10 M , pomidor 50g , polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	588,0000000	25,40000000	15,50000000	90,70000000	265,9000000	94,20000000	3,30000000	15,10000000	43,20000000	7,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
3	Obiad	793,4000000	42,60000000	16,60000000	125,2000000	113,3000000	253,1000000	5,00000000	43,20000000	98,40000000	13,70000000
4	Kolacja	645,8000000	39,10000000	12,80000000	97,10000000	305,3000000	81,70000000	2,70000000	13,20000000	34,00000000	6,70000000
5	Posiłek nocny	242,9000000	12,40000000	10,40000000	25,40000000	11,90000000	20,70000000	0,80000000	31,10000000	50,40000000	1,20000000
6	Cały jadłospis	2306,000000	121,1000000	55,70000000	345,9000000	712,3000000	467,7000000	12,90000000	135,6000000	226,0000000	31,40000000
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	5,000000000	0,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza gryczana	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
5	Kasza jęczmienna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	27,00000000	0,000000000	0,000000000	27,00000000
7	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
8	Ryż	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
10	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
11	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	60,00000000	80,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
13	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
16	Śmietana 18%	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
17	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000

18	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
19	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
20	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
21	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	4,000000000	9,000000000
22	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Papryka swieza	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	10,00000000	60,00000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Rzodkiewka	g	65,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	65,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
32	Szczypior	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	7,000000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000

2026-01-08 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 80g M (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M (7), Jabłko 150g. ,

Obiad: Wątróbka z jabłkiem i cebulą 130g (1), Kompot 250 M , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Surówka z kapusty kiszonej 120g. ,

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (7), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10 M , chleb zwykły 100g M (1), pomidor 50g , polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	569,9000000	24,80000000	13,30000000	92,60000000	268,4000000	92,90000000	3,50000000	28,90000000	43,20000000	9,70000000
2	Obiad	914,1000000	47,10000000	26,40000000	128,9000000	111,3000000	146,4000000	29,60000000	105,5000000	565,8000000	13,80000000
3	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
4	Kolacja	525,3000000	37,00000000	12,10000000	69,60000000	299,2000000	68,20000000	2,30000000	13,20000000	34,00000000	4,80000000
5	Posiłek nocny	242,9000000	12,40000000	10,40000000	25,40000000	11,90000000	20,70000000	0,80000000	31,10000000	50,40000000	1,20000000
6	Cały jadłospis	2252,200000	121,3000000	62,30000000	316,5000000	690,7000000	328,2000000	36,20000000	178,7000000	693,4000000	29,60000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
2	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
4	Majeranek	g	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
6	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
7	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
9	Udko kurczaka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	80,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Wątroba wieprzowa	g	0,00000000	150,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,0000000
14	Mleko 2%	g	170,0000000	0,00000000	0,00000000	170,0000000	0,00000000	340,0000000
15	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	0,00000000	140,0000000	0,00000000	0,00000000	140,0000000
16	Śmietana 18%	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	70,00000000

18	Jablka	g	150,0000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	300,0000000
19	Chleb zwykly	g	80,00000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	180,0000000
20	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
21	Maslo roslinne 500g	g	5,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
22	Olej	g	0,000000000	13,00000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000	17,00000000
23	Cebula	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
24	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
25	Marchew	g	0,000000000	45,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	45,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
27	Papryka swieza	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	10,00000000	60,00000000
29	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Rzodkiewka	g	65,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	65,00000000
31	Seler	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Szczypior	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	7,000000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,0000000

2026-01-08 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), bułka wyborowa 50g (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Gruszka 150g. ,

2. śniadanie: herbatniki 16g. (1, 7),

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (1, 7, 9), Brokuły gotowane 100g. M , Ziemniaki gotowane - 150g - M ,

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: bułka wyborowa 50g (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	565,50000000	23,80000000	16,60000000	83,30000000	250,8000000	84,00000000	2,80000000	18,90000000	62,40000000	6,30000000
2	2. śniadanie	69,80000000	1,30000000	1,80000000	12,30000000	5,60000000	4,60000000	0,20000000	0,00000000	6,70000000	0,20000000
3	Obiad	634,00000000	39,00000000	9,70000000	103,7000000	107,5000000	154,3000000	4,30000000	106,0000000	98,40000000	11,70000000
4	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	524,60000000	33,40000000	24,10000000	44,20000000	271,2000000	52,40000000	3,50000000	4,10000000	417,4000000	1,10000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1876,000000	97,70000000	52,30000000	263,5000000	653,1000000	305,4000000	11,20000000	133,6000000	584,9000000	19,20000000
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	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
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	Herbatniki vat 5%	g	0,000000000	16,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	16,00000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	27,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	27,00000000
7	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
9	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
10	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
11	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
13	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000

16	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
17	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000
18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
19	Gruszki	g	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
20	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
21	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
22	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	45,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	45,00000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
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	0,000000000	0,000000000	40,00000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,0000000

2026-01-08 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Brokuły gotowane 100g. M , Ziemniaki gotowane 200 M ,

Podwieczorek: serek homogenizowany 140g ,

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (7), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g M (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M , polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	542,80000000	24,90000000	11,10000000	89,10000000	240,7000000	91,90000000	3,00000000	10,90000000	37,60000000	6,40000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
3	Obiad	765,50000000	57,30000000	10,80000000	116,2000000	114,0000000	194,8000000	5,00000000	112,7000000	144,8000000	12,60000000
4	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	540,00000000	36,80000000	12,00000000	73,40000000	299,3000000	66,60000000	2,10000000	4,10000000	34,00000000	4,30000000
6	Posiłek nocny	242,90000000	12,40000000	10,40000000	25,40000000	11,90000000	20,70000000	0,80000000	31,10000000	50,40000000	1,20000000
7	Cały jadłospis	2127,100000	133,0000000	44,80000000	311,7000000	681,9000000	392,0000000	11,90000000	191,8000000	266,8000000	26,80000000
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	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
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 kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	27,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	27,00000000
6	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
7	Ryż	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
9	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	180,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	180,0000000
10	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	80,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
15	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000

16	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,00000000	0,000000000	0,000000000	140,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
18	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	70,000000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
20	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
21	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000	4,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	45,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	45,000000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Pomidory	g	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	50,000000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
31	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	2,000000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,00000000

2026-01-08 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-08**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Pomidor 40 M , Sok pomidorowy M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g. M , Ziemniaki gotowane 200 M ,

Kolacja: chleb zwykły 80g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M , zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	559,0000000	20,30000000	11,10000000	99,20000000	52,70000000	78,40000000	3,40000000	48,80000000	24,00000000	9,10000000
2	Obiad	765,5000000	57,30000000	10,80000000	116,2000000	114,0000000	194,8000000	5,00000000	112,7000000	144,8000000	12,60000000
3	Kolacja	472,4000000	18,50000000	10,30000000	79,50000000	38,20000000	55,30000000	2,10000000	9,00000000	19,00000000	5,80000000
4	Posiłek nocny	242,9000000	12,40000000	10,40000000	25,40000000	11,90000000	20,70000000	0,80000000	31,10000000	50,40000000	1,20000000
5	Cały jadłospis	2039,800000	108,5000000	42,50000000	320,3000000	216,8000000	349,1000000	11,30000000	201,6000000	238,2000000	28,80000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	27,00000000	0,000000000	0,000000000	27,00000000
5	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
6	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	30,00000000	70,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
8	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
9	Piersi kurczaka	g	0,000000000	180,0000000	0,000000000	0,000000000	180,0000000
10	Udko kurczaka	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	60,00000000	80,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
15	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
16	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
17	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	180,0000000
18	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	5,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
19	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	4,000000000	8,000000000
20	Marchew	g	20,00000000	45,00000000	20,00000000	0,000000000	85,00000000

21	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	6,000000000
22	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
23	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
24	Pietruszka	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000
25	Pomidory	g	40,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	50,000000000
26	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Seler	g	5,000000000	10,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
28	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	2,000000000
29	Ziemniaki	g	50,000000000	394,000000000	50,000000000	0,000000000	494,000000000

2026-01-08 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Szynka konserwowa 50 , Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M (7),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Wiejska z makaronem 300 M (1, 3, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (1, 7, 9), Kasza gryczana 170g. , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kiszzonej 80 M ,

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (7), Herbata bez cukru-250 ml , Chleb graham 80g. (1, 3), Masło roślinne 10 M , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	307,6000000	16,80000000	10,30000000	40,20000000	47,80000000	59,10000000	2,60000000	13,40000000	29,60000000	6,40000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
3	Obiad	687,0000000	37,60000000	11,40000000	114,5000000	92,00000000	243,2000000	4,40000000	33,50000000	69,50000000	11,80000000
4	Kolacja	370,4000000	31,80000000	8,80000000	43,90000000	95,80000000	68,40000000	2,70000000	11,50000000	20,40000000	5,70000000
5	Posiłek nocny	242,9000000	12,40000000	10,40000000	25,40000000	11,90000000	20,70000000	0,80000000	31,10000000	50,40000000	1,20000000
6	Cały jadłospis	1643,800000	100,1000000	41,20000000	231,6000000	263,6000000	409,4000000	11,50000000	122,5000000	169,8000000	27,40000000
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	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza gryczana	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
7	Ryż	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
9	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
10	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
11	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	60,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Śmietana 18%	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
15	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000
16	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	45,00000000	0,000000000	0,000000000	45,00000000
17	Chleb gracham	g	75,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	155,0000000

18	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
19	Olej	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	4,00000000	9,00000000
20	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
21	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	55,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
22	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
23	Papryka świeża	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
24	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
25	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	10,00000000	60,00000000
26	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
27	Rzodkiewka	g	65,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	65,00000000
28	Seler	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
29	Szczypior	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	7,00000000
30	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000

2026-01-08 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), Bułka wyborowa 100g (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru-250 ml ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

Kolacja: Bułka wyborowa 100g (1), Herbata bez cukru-250 ml , masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 50 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	545,20000000	20,40000000	14,00000000	86,40000000	32,60000000	46,30000000	2,10000000	6,60000000	48,80000000	4,00000000
2	Obiad	865,10000000	58,00000000	13,20000000	135,40000000	136,60000000	200,00000000	6,80000000	65,00000000	145,20000000	13,40000000
3	Kolacja	548,70000000	21,50000000	13,90000000	86,40000000	36,60000000	47,80000000	2,20000000	6,60000000	43,80000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	10,80000000	7,20000000	16,80000000	0,70000000	4,60000000	9,60000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2055,100000	105,60000000	44,90000000	318,90000000	213,10000000	310,80000000	11,90000000	82,80000000	247,40000000	23,00000000
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	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	37,000000000	0,000000000	0,000000000	37,000000000
5	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
6	Ryż	g	20,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	40,000000000
7	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Piersi kurczaka	g	0,000000000	180,000000000	0,000000000	0,000000000	180,000000000
9	Udko kurczaka	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
11	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
12	Szynka konserwowa	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	70,000000000
13	Mleko 2%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
14	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
15	Jabłka	g	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
17	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
18	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	5,000000000	15,000000000
19	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
20	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000

21	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
22	Marchew	g	20,000000000	45,000000000	20,000000000	0,000000000	85,000000000
23	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	6,000000000
24	Pietruszka	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
26	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Seler	g	5,000000000	10,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
28	Ziemniaki	g	50,000000000	394,0000000	50,000000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-08 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Szynka konserwowa 50 , Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M (7),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kasza gryczana 170g. , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty kiszzonej 120g. ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (7), pomidor 50g , Chleb graham 80g. (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	387,3000000	16,70000000	10,30000000	60,00000000	48,30000000	41,60000000	2,20000000	13,40000000	29,60000000	5,80000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
3	Obiad	793,4000000	42,60000000	16,60000000	125,2000000	113,3000000	253,1000000	5,00000000	43,20000000	98,40000000	13,70000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	370,4000000	31,80000000	8,80000000	43,90000000	95,80000000	68,40000000	2,70000000	11,50000000	20,40000000	5,70000000
6	Posiłek nocny	242,9000000	12,40000000	10,40000000	25,40000000	11,90000000	20,70000000	0,80000000	31,10000000	50,40000000	1,20000000
7	Cały jadłospis	1880,000000	108,4000000	48,50000000	266,8000000	388,3000000	411,8000000	11,80000000	132,2000000	206,8000000	28,70000000
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	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
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 gryczana	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	27,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	27,00000000
6	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,0000000
8	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	100,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,0000000
9	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	80,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
14	Śmietana 18%	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	70,00000000

16	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
17	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	80,00000000
18	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
20	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000	9,000000000
21	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
25	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
26	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
27	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	10,00000000	60,00000000
28	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
29	Rzodkiewka	g	65,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	65,00000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
31	Szczypior	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	7,000000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000

2026-01-08 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Brokuły gotowane 100g. M ,

Podwieczorek: Kefir 250g (**7**),

Kolacja: Twaróg krojony 70 g M (**7**), chleb zwykły 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (**3**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posilek nocny: Sałatka ryżowa z kurczakiem 150 ,

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	887,90000000	44,00000000	28,60000000	118,70000000	82,80000000	110,50000000	4,50000000	17,30000000	275,20000000	10,10000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
3	Obiad	765,50000000	57,30000000	10,80000000	116,20000000	114,00000000	194,80000000	5,00000000	112,70000000	144,80000000	12,60000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	627,30000000	43,80000000	21,60000000	66,60000000	148,40000000	60,70000000	4,20000000	4,80000000	405,20000000	4,50000000
6	Posilek nocny	242,90000000	12,40000000	10,40000000	25,40000000	11,90000000	20,70000000	0,80000000	31,10000000	50,40000000	1,20000000
7	Cały jadłospis	2609,50000000	162,50000000	73,80000000	339,20000000	476,10000000	414,70000000	15,60000000	198,90000000	883,60000000	30,70000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	20,00000000
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	0,00000000	0,00000000	40,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	27,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	27,00000000
6	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
8	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	260,00000000
9	Udka kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	80,00000000
10	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,50000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
15	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
17	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	70,000000000
18	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
19	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
20	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
21	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
22	Olej	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000	14,000000000
23	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	45,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	85,000000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	60,000000000
26	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
27	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
28	Pomidory	g	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	50,000000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Seler	g	15,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
31	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	2,000000000
32	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	394,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	444,000000000

2026-01-08 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-08 **Kolacja**
Posilek 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,

