

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

Kolacja: Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Kawa zbożowa 250 M , Chleb graham 100 M (1), Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Masło roślinne 10 M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	583,2000000	33,10000000	11,40000000	90,90000000	336,1000000	86,70000000	2,80000000	16,20000000	16,20000000	7,50000000
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	692,4000000	20,00000000	15,40000000	126,3000000	173,3000000	134,1000000	6,60000000	71,70000000	20,80000000	15,70000000
4	Kolacja	723,9000000	27,10000000	25,20000000	100,6000000	282,5000000	80,60000000	4,30000000	47,30000000	373,6000000	6,80000000
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	2071,400000	84,40000000	54,00000000	327,0000000	961,9000000	318,4000000	13,80000000	136,1000000	418,6000000	30,00000000
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	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	10,00000000	3,000000000	16,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza jęczmienna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
9	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	100,0000000	0,000000000	105,0000000
11	Groszek zielony	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
12	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,300000000	0,000000000	1,000000000	1,300000000
14	Mleko 2%	g	180,0000000	0,000000000	5,000000000	170,0000000	0,000000000	355,0000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
16	twaróg	g	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
17	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000

18	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
19	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
20	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	20,00000000	0,000000000	35,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,500000000	0,000000000	0,000000000	1,500000000
26	Ogórki świeże	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	40,00000000
27	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
28	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
29	Rzodkiewka	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
31	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	274,0000000	0,000000000	0,000000000	274,0000000

2026-01-09
Śniadanie

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09
Obiad

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09
Kolacja

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem ,
Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowy (1, 3, 7), Kompot 250
**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 80g M (1), Kawa
zbożowa 250 M , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Masło roślinne 10 M ,

Posilek 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	592,5000000	31,90000000	11,10000000	94,60000000	332,9000000	80,90000000	2,60000000	16,20000000	16,20000000	6,70000000
2	Obiad	1002,600000	24,10000000	30,60000000	166,2000000	137,3000000	153,4000000	5,80000000	74,20000000	44,00000000	16,40000000
3	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
4	Kolacja	673,3000000	25,80000000	25,00000000	89,30000000	279,1000000	74,80000000	4,00000000	47,30000000	373,6000000	6,00000000
5	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2340,400000	86,10000000	68,70000000	359,3000000	919,3000000	326,2000000	12,50000000	138,7000000	441,8000000	29,10000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	3,00000000	28,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	100,0000000	0,00000000	110,0000000
10	Groszek zielony	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,30000000
12	Mleko 2%	g	180,0000000	0,00000000	0,00000000	170,0000000	0,00000000	350,0000000
13	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
16	Bulka tarta	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	Chleb zwykły	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,0000000
18	Ciasto drożdżowe.	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	30,00000000
20	Olej	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
21	Cebula	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Marchew	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
23	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,510000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,510000000
24	Ogórki świeże	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	40,00000000
25	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
26	Pieczarki	g	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
27	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
28	Rzodkiewka	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
29	Seler	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
30	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	430,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	430,0000000

2026-01-09 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecka
na dzień: 2026-01-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z dżemem 100g. (7),

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

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Makaron z twarogiem 250 (1, 3, 7), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Pasta z jajka 100g M (3), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g (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	517,8000000	25,70000000	13,80000000	74,40000000	296,6000000	60,10000000	1,80000000	2,30000000	40,50000000	3,50000000
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	625,0000000	24,60000000	16,10000000	100,0000000	164,0000000	64,80000000	2,90000000	27,20000000	39,70000000	9,10000000
4	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	570,5000000	24,80000000	23,30000000	67,00000000	269,8000000	58,20000000	3,60000000	10,90000000	398,4000000	3,20000000
6	Posiłek nocny	61,00000000	3,70000000	1,50000000	8,20000000	134,0000000	15,00000000	0,20000000	9,90000000	6,00000000	0,30000000
7	Cały jadłospis	1856,300000	79,00000000	55,00000000	269,7000000	882,4000000	208,1000000	8,90000000	54,90000000	484,6000000	16,10000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
2	Dżem	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza jęczmienna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
7	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
9	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
10	Groszek zielony	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,300000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,300000000
12	jogurt owocowy 125g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
13	Mleko 2%	g	180,0000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	360,0000000
14	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
15	twaróg	g	65,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	105,0000000
16	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000

17	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
18	Ciasto drożdżowe.	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
21	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
23	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
24	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
25	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
26	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000

2026-01-09 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z koperkiem 100g. (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7), Ziemniaki gotowane 200 M ,

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Pasta z jajka z natką i koper 100 (3), pomidor 50g , chleb zwykły 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7),

Posilek 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	598,0000000	33,0000000	11,3000000	94,6000000	338,100000	85,0000000	2,8000000	7,3000000	16,2000000	7,1000000
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	692,4000000	20,0000000	15,4000000	126,300000	173,300000	134,100000	6,6000000	71,7000000	20,8000000	15,7000000
4	Podwieczorek	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
5	Kolacja	800,1000000	39,5000000	30,4000000	95,6000000	326,700000	91,2000000	6,5000000	13,6000000	733,600000	6,7000000
6	Posilek nocny	72,0000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	2162,400000	96,7000000	59,1000000	325,700000	1008,200000	327,300000	16,0000000	93,6000000	778,600000	29,5000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	5,00000000	3,00000000	16,00000000
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	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
8	Pieprz ziolowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
9	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	2,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
13	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,30000000
15	Mleko 2%	g	180,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	355,00000000

16	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
17	twaróg	g	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
18	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
19	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
21	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
22	Ciasto drożdżowe.	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
23	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
24	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	11,000000000	0,000000000	26,000000000
25	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
26	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
27	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
28	Koper świeży zielony	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	11,000000000
29	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
30	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,500000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,500000000
31	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
32	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
34	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	274,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	274,0000000

2026-01-09 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

Kolacja: Pasta z jajka z natką i koper 100 (3), chleb zwykły 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 20 , Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Kanapka z pastą z jajka i pomidorem (1),

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	506,6000000	19,10000000	9,20000000	90,30000000	38,60000000	70,60000000	2,10000000	9,00000000	26,50000000	6,60000000
2	Obiad	692,4000000	20,00000000	15,40000000	126,3000000	173,3000000	134,1000000	6,60000000	71,70000000	20,80000000	15,70000000
3	Kolacja	794,4000000	34,10000000	33,50000000	92,50000000	129,3000000	77,70000000	6,40000000	16,20000000	720,0000000	7,00000000
4	Posiłek nocny	343,0000000	6,10000000	11,30000000	56,30000000	17,00000000	29,00000000	1,20000000	0,00000000	0,00000000	4,20000000
5	Cały jadłospis	2336,400000	79,20000000	69,40000000	365,4000000	358,2000000	311,3000000	16,30000000	96,90000000	767,3000000	33,50000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	3,000000000	5,000000000	0,000000000	13,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	3,000000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
9	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
10	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Groszek zielony	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
14	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,300000000	0,000000000	0,000000000	0,300000000
16	Mleko 2%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
17	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Bulka tarta	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
19	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
20	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	100,0000000	300,0000000

21	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	5,000000000	21,000000000	20,000000000	56,000000000
23	Olej	g	2,000000000	10,000000000	2,000000000	0,000000000	14,000000000
24	Buraki	g	0,000000000	150,000000000	0,000000000	0,000000000	150,000000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
27	Marchew	g	20,000000000	30,000000000	20,000000000	0,000000000	70,000000000
28	Natka pietruszki	g	2,000000000	1,500000000	3,000000000	0,000000000	6,500000000
29	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
30	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
31	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	40,000000000
32	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000
33	Ziemniaki	g	50,000000000	274,000000000	50,000000000	0,000000000	374,000000000

2026-01-09 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot bez cukru 250 M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

Kolacja: Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10 M , Chleb graham 100 M (1),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	404,0000000	24,90000000	7,10000000	62,70000000	124,3000000	43,80000000	1,70000000	14,50000000	2,60000000	5,10000000
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	619,3000000	18,60000000	15,20000000	109,0000000	169,2000000	118,8000000	6,10000000	61,30000000	20,80000000	13,90000000
4	Kolacja	536,7000000	19,20000000	21,20000000	69,70000000	72,50000000	46,70000000	3,60000000	45,60000000	360,0000000	5,00000000
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	1632,000000	67,00000000	45,50000000	250,6000000	536,1000000	226,4000000	11,60000000	122,3000000	391,4000000	24,00000000
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	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	10,00000000	3,000000000	16,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
4	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	100,0000000	0,000000000	105,0000000
9	Groszek zielony	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
10	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,300000000	0,000000000	1,000000000	1,300000000
12	Mleko 2%	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
13	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
14	twaróg	g	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
15	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
16	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
17	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000

18	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	5,00000000	20,00000000	0,00000000	35,00000000
19	Olej	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
20	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
21	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
22	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	1,50000000	0,00000000	0,00000000	1,50000000
23	Ogórki świeże	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	40,00000000
24	Papryka świeża	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
25	Pomidory	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
26	Rzodkiewka	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
27	Seler	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
28	Szczypior	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
29	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	213,00000000	0,00000000	0,00000000	213,00000000

2026-01-09 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), Bułka wyborowa 100g (1), masło śmietankowe 17g (7), Herbata bez cukru-250 ml ,
połędwica drobiowa 50g ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M ,
Marchewka gotowana 200g. ,

Kolacja: Pasta z jajka 100g M (3), Bułka wyborowa 100g (1), Herbata bez cukru-250 ml , masło śmietankowe 17g (7),
zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	457,5000000	20,90000000	4,40000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000	4,00000000
2	Obiad	662,2000000	15,20000000	13,20000000	129,7000000	143,0000000	145,9000000	4,50000000	57,00000000	29,20000000	16,90000000
3	Kolacja	556,0000000	23,20000000	14,00000000	86,50000000	75,50000000	51,20000000	3,90000000	6,60000000	360,0000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	246,5000000	12,60000000	5,10000000	40,10000000	20,90000000	55,40000000	2,10000000	4,60000000	14,40000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	1922,300000	71,80000000	36,60000000	342,1000000	271,4000000	309,7000000	12,40000000	74,80000000	430,2000000	30,30000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
2	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
4	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
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	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
11	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
12	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
13	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
14	Bułka tarta	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,0000000	10,00000000	100,0000000	0,000000000	210,0000000
16	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000	80,00000000
17	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	15,00000000	1,000000000	5,000000000	21,00000000
18	Masło śmietankowe	g	0,017000000	0,000000000	0,017000000	0,000000000	0,034000000
19	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
20	Koper świeży zielony	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000

21	Marchew	g	20,00000000	230,00000000	20,00000000	0,0000000000	270,00000000
22	Natka pietruszki	g	2,0000000000	1,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
23	Pietruszka	g	5,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
24	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	20,0000000000
25	Por	g	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
26	Seler	g	5,0000000000	20,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
27	Ziemniaki	g	50,0000000000	394,0000000000	50,0000000000	0,0000000000	494,0000000000

2026-01-09 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g. (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

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

Kolacja: Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100 M (1), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10 M ,

Posilek 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	335,8000000	25,40000000	7,10000000	45,40000000	125,0000000	64,40000000	2,30000000	14,50000000	2,60000000	6,00000000
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	619,3000000	18,60000000	15,20000000	109,0000000	169,2000000	118,8000000	6,10000000	61,30000000	20,80000000	13,90000000
4	Podwieczorek	281,8000000	16,80000000	13,10000000	25,80000000	59,80000000	44,60000000	3,40000000	4,60000000	360,0000000	3,40000000
5	Kolacja	536,7000000	19,20000000	21,20000000	69,70000000	72,50000000	46,70000000	3,60000000	45,60000000	360,0000000	5,00000000
6	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1845,600000	84,40000000	58,60000000	259,1000000	596,5000000	291,6000000	15,60000000	127,0000000	751,4000000	28,30000000
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	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	10,00000000	3,000000000	16,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
7	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	105,0000000
8	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
9	Groszek zielony	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
10	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,300000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,300000000
12	Mleko 2%	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
13	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
14	twaróg	g	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
15	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000

16	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
17	Chleb gracham	g	80,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	130,000000000
18	Chleb zwykły	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	100,000000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	5,000000000	5,000000000	20,000000000	0,000000000	40,000000000
20	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
21	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,000000000
22	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
23	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,500000000
24	Ogórki świeże	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	40,000000000
25	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Pomidory	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
27	Rzodkiewka	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
28	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	213,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	213,000000000

2026-01-09 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z koperkiem 100g. (7), Bułka wyborowa 100g (1), Polędwica drobiowa 40 M ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. (1, 3, 4), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym M (1, 3, 7),

Kolacja: Bułka wyborowa 100g (1), Pasta z jajka z natką i koper 100 (3), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor 50g ,

Posilek 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	944,9000000	62,5000000	24,6000000	122,1000000	180,7000000	114,3000000	4,4000000	11,3000000	250,2000000	7,6000000
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	692,4000000	20,0000000	15,4000000	126,3000000	173,3000000	134,1000000	6,6000000	71,7000000	20,8000000	15,7000000
4	Podwieczorek	110,7000000	4,8000000	5,2000000	11,9000000	86,4000000	18,4000000	0,6000000	1,1000000	7,1000000	1,6000000
5	Kolacja	1136,2000000	61,5000000	46,7000000	121,4000000	174,3000000	117,6000000	8,4000000	20,0000000	971,2000000	7,9000000
6	Posilek nocny	72,0000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	2956,1000000	153,1000000	93,9000000	390,9000000	784,8000000	401,3000000	20,1000000	105,1000000	1257,3000000	32,8000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	15,00000000	3,00000000	36,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
8	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
9	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
10	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,50000000	0,00000000	3,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
13	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
14	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,30000000

16	Mleko 2%	g	10,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
17	Ser żółty	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
19	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
20	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
21	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
22	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	210,00000000
23	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	24,00000000	0,00000000	0,00000000	24,00000000
24	Majonez	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
25	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	5,00000000	5,00000000	1,00000000	0,00000000	21,00000000
26	Masło śmietankowe	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
27	Olej	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
28	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
29	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	2,00000000
30	Koper świeży zielony	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	11,00000000
31	Marchew	g	40,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	110,00000000
32	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	1,50000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,50000000
33	Pietruszka	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	30,00000000
34	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	50,00000000	0,00000000	55,00000000
35	Seler	g	15,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	35,00000000
36	Ziemniaki	g	50,00000000	0,00000000	274,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	374,00000000

2026-01-09 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-09 **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,

