

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Papryka 50g. , Szyнка konserwowa 50 ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M , Ryż brązowy 170 g M , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),

Kolacja: Chleb graham 100 M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10 M , Paszтет drobiowy 60 M (1), Ogórek kiszony 30 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	531,3000000	24,60000000	13,20000000	81,40000000	238,0000000	66,10000000	2,50000000	88,10000000	73,60000000	5,60000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	18,10000000	6,00000000	4,50000000	0,50000000	13,80000000	0,00000000	3,00000000
3	Obiad	969,6000000	46,10000000	39,00000000	114,3000000	250,4000000	160,5000000	4,00000000	43,90000000	126,6000000	11,20000000
4	Kolacja	594,9000000	22,00000000	24,40000000	74,10000000	234,3000000	69,50000000	4,30000000	6,10000000	111,4000000	4,60000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2170,700000	93,20000000	77,20000000	288,0000000	728,7000000	300,6000000	11,20000000	152,0000000	311,6000000	24,40000000
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	2,000000000	5,000000000	0,000000000	12,00000000
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 kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
5	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
9	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
10	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
11	Sól	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
12	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
14	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
15	Paszтет drobiowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000
16	Szyнка konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000

18	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
20	Jabłka	g	0,000000000	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
21	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
27	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
28	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
30	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
31	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000

2026-01-10 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Papryka 50g. , Jabłko 150g. ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M , Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Kotlet schabowy 100g. (1, 3), Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),

Podwieczorek: Serniczek (7),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10 M , chleb zwykły 100g M (1), Ogórek kiszony 30 M , Pasztet drobiowy 60 M (1),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	563,8000000	25,20000000	11,30000000	94,60000000	243,9000000	70,60000000	3,00000000	101,9000000	73,60000000	8,60000000
2	Obiad	907,9000000	42,60000000	32,70000000	115,4000000	240,2000000	137,8000000	4,30000000	65,30000000	113,0000000	8,60000000
3	Podwieczorek	87,40000000	8,50000000	2,70000000	7,30000000	185,9000000	18,70000000	0,20000000	1,30000000	10,80000000	0,00000000
4	Kolacja	574,9000000	22,00000000	24,40000000	69,10000000	234,2000000	69,50000000	4,30000000	6,10000000	111,4000000	4,60000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2134,000000	98,30000000	71,20000000	286,4000000	904,3000000	296,7000000	11,70000000	174,7000000	308,8000000	21,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
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	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
7	Żelatyna spożywcza	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
8	Udko kurczaka	g	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
10	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
11	Pasztet drobiowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	60,00000000
12	Schab b/k	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,33000000	0,00000000	0,00000000	1,33000000
15	Mleko 2%	g	170,0000000	0,00000000	100,0000000	170,0000000	0,00000000	440,0000000
16	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,0000000	200,0000000
17	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000

18	Jablka	g	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
19	Bulka tarta	g	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
20	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
21	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	15,000000000
22	Olej	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
23	Cebula	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
24	Marchew	g	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
27	Ogórki świeże	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
28	Papryka świeża	g	60,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Pomidory	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
31	Seler	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	244,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	244,000000000

2026-01-10 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: herbatniki 16g. (1, 7),

Obiad: ROSÓŁ Z MAKARONEM (1, 3, 9), Kompot 250 M , Kotlet z piersi kurczaka 100g. (1, 3), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Buraczki gotowane 120g (1, 7),

Podwieczorek: Serniczek (7),

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

Posilek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	507,90000000	22,80000000	16,30000000	69,90000000	231,9000000	47,30000000	2,20000000	24,70000000	98,40000000	4,60000000
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	661,00000000	33,30000000	14,20000000	105,00000000	111,8000000	122,4000000	5,30000000	40,70000000	89,50000000	10,30000000
4	Podwieczorek	87,40000000	8,50000000	2,70000000	7,30000000	185,9000000	18,70000000	0,20000000	1,30000000	10,80000000	0,00000000
5	Kolacja	363,90000000	20,10000000	13,00000000	42,20000000	216,7000000	47,50000000	1,00000000	1,70000000	64,90000000	0,90000000
6	Posilek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1772,00000000	86,20000000	48,20000000	256,7000000	769,9000000	250,6000000	9,20000000	73,00000000	270,4000000	16,00000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	13,00000000
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	kasza kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	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	Sól	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
10	Żelatyna spożywcza	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
11	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
12	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
14	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
15	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000

16	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,33000000	0,00000000	0,00000000	0,33000000
18	Mleko 2%	g	170,0000000	0,00000000	5,00000000	100,000000	170,000000	0,00000000	445,000000
19	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,0000000	0,00000000	0,00000000	10,0000000
20	Jablko	g	150,0000000	0,00000000	40,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	190,000000
21	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	10,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,0000000
22	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,0000000	0,00000000	100,000000
23	pieprz naturalny	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
24	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
25	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,0000000	0,00000000	20,0000000
26	Olej	g	0,00000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	8,00000000
27	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	150,000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,000000
28	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,0000000
29	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
30	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	10,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,0000000
31	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,0000000
32	Seler	g	0,00000000	0,00000000	10,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,0000000
33	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	183,000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	183,000000

2026-01-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 5 g , Szyunka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Jabłko 150g. ,

2. śniadanie: herbatniki 16g. (1, 7),

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Kompot 250 M , Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),

Podwieczorek: Serniczek (7),

Kolacja: Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g M (1), Pasztet drobiowy 60 M (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	572,1000000	24,8000000	11,1000000	97,3000000	239,800000	67,2000000	2,8000000	24,7000000	73,6000000	7,9000000
2	2. śniadanie	69,8000000	1,3000000	1,8000000	12,3000000	5,6000000	4,6000000	0,2000000	0,0000000	6,7000000	0,2000000
3	Obiad	902,4000000	45,7000000	32,9000000	110,600000	237,700000	139,600000	4,5000000	70,8000000	126,600000	9,0000000
4	Podwieczorek	87,4000000	8,5000000	2,7000000	7,3000000	185,900000	18,7000000	0,2000000	1,3000000	10,8000000	0,0000000
5	Kolacja	544,9000000	20,7000000	24,2000000	63,1000000	230,000000	53,2000000	4,0000000	7,3000000	111,400000	3,8000000
6	Posilek nocny	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	2176,500000	101,000000	72,6000000	290,600000	899,000000	283,400000	11,7000000	104,100000	329,200000	20,9000000
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	2,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	12,0000000
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	Herbatniki vat 5%	g	0,00000000	16,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	16,0000000
5	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,0000000	0,00000000	20,0000000
6	Majeranek	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	40,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,0000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,0000000	0,00000000	10,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,0000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
10	Pieprz zielony	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Żelatyna spożywcza	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
13	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	50,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,0000000
14	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
15	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,000000

16	Paszтет drobiowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000
17	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,330000000	0,000000000	0,000000000	1,330000000
19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	170,0000000	0,000000000	440,0000000
20	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
21	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Jabłko	g	150,0000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
23	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	180,0000000
24	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	15,00000000
25	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
26	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	50,00000000
30	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
32	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	244,0000000

2026-01-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-10**
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, Jabłko 150g, ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M, Ziemniaki gotowane 200 M, Sałata z pomidorem i olejem 100g M, ,

Kolacja: chleb zwykły 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10 M, zupa płynna b/ml 250 M (9), Pasztet drobiowy 60 M (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M, ,

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	598,0000000	19,30000000	11,30000000	109,7000000	42,70000000	64,90000000	2,90000000	29,60000000	24,00000000	9,90000000
2	Obiad	865,4000000	41,70000000	33,70000000	103,7000000	73,00000000	121,5000000	4,70000000	51,20000000	118,6000000	9,40000000
3	Kolacja	647,1000000	18,70000000	23,30000000	94,20000000	42,90000000	59,80000000	4,60000000	12,20000000	97,80000000	6,80000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2192,500000	79,90000000	68,50000000	327,7000000	176,6000000	256,2000000	12,60000000	97,60000000	240,4000000	26,10000000
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	2,000000000	5,000000000	0,000000000	12,00000000
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	Majeranek	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
10	Sól	g	1,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
11	Udko kurczaka	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
12	Łopatka w/p	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
13	Pasztet drobiowy	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000
14	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Jabłko	g	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
16	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
17	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
18	Olej	g	2,000000000	18,00000000	2,000000000	0,000000000	22,00000000
19	Cebula	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
20	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000

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	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
24	Pomidory	g	40,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
25	Salata	g	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
26	Seler	g	5,000000000	10,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
27	Ziemniaki	g	50,000000000	244,000000000	50,000000000	0,000000000	344,000000000

2026-01-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Szynka konserwowa 50 , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Ryż brązowy 150 M , Kompot 250 M , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),

Kolacja: Herbata bez cukru-250 ml , Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Pasztet drobiowy 60 M (1), Ogórek kiszony 30 M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	296,4000000	16,70000000	8,60000000	41,00000000	26,90000000	60,10000000	2,50000000	86,40000000	24,00000000	6,00000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	18,10000000	6,00000000	4,50000000	0,50000000	13,80000000	0,00000000	3,00000000
3	Obiad	857,6000000	44,60000000	33,60000000	99,00000000	244,0000000	138,5000000	3,70000000	43,90000000	126,6000000	9,50000000
4	Kolacja	408,4000000	16,30000000	21,00000000	41,00000000	29,80000000	66,60000000	4,50000000	4,40000000	97,80000000	5,20000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1637,500000	78,20000000	63,80000000	199,1000000	306,6000000	269,8000000	11,20000000	148,6000000	248,4000000	23,60000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
8	Pieprz ziołowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
9	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
10	Sól	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
11	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
12	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
13	Pasztet drobiowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000
14	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
16	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
17	Jabłka	g	0,000000000	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000

18	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	150,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
20	Olej	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
21	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
22	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
23	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
24	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
25	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
26	Papryka świeża	g	60,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
27	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
28	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
29	Seler	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000

2026-01-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru-250 ml , masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: kanapka z szynką (1, 3, 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	545,2000000	20,40000000	14,00000000	86,40000000	32,60000000	46,30000000	2,10000000	6,60000000	48,80000000	4,00000000
2	Obiad	894,5000000	43,30000000	33,40000000	110,6000000	121,9000000	126,9000000	6,40000000	42,50000000	119,0000000	10,60000000
3	Kolacja	532,2000000	20,90000000	12,60000000	85,90000000	33,60000000	57,30000000	1,90000000	6,60000000	51,30000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	427,5000000	16,90000000	13,80000000	60,10000000	265,8000000	31,20000000	1,60000000	26,80000000	21,30000000	2,50000000
5	Cały jadłospis	2399,400000	101,5000000	73,90000000	343,1000000	454,0000000	261,6000000	12,10000000	82,40000000	240,4000000	21,20000000
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	Majeranek	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
7	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
8	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
10	Sól	g	1,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
11	Udko kurczaka	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
12	Łopatka w/p	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka gotowana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
15	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
16	Mleko 2%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
17	Ser żółty	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
18	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
19	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
20	Kajzerka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	100,0000000

21	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000
22	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000	15,00000000
23	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
24	Olej	g	2,000000000	15,00000000	2,000000000	0,000000000	19,00000000
25	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
26	Cebula	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
27	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
28	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	6,000000000
29	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
32	Ziemniaki	g	50,00000000	183,0000000	50,00000000	0,000000000	283,0000000

2026-01-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 20 , Herbata bez cukru-250 ml , Szynka konserwowa 50 , Papryka 50 ,
2. śniadanie: Jabłko 150g. ,
Obiad: Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Ryż brązowy 150 M , Kompot 250 M , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),
Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,
Kolacja: Ogórek kiszony 30 M , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 20 , Herbata bez cukru-250 ml , Pasztet drobiowy 60 M (1),
Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	341,4000000	16,70000000	13,60000000	41,00000000	26,90000000	60,10000000	2,50000000	86,40000000	24,00000000	6,00000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	18,10000000	6,00000000	4,50000000	0,50000000	13,80000000	0,00000000	3,00000000
3	Obiad	857,6000000	44,60000000	33,60000000	99,00000000	244,0000000	138,5000000	3,70000000	43,90000000	126,6000000	9,50000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
5	Kolacja	533,2000000	16,20000000	26,00000000	60,80000000	30,30000000	49,10000000	4,10000000	4,40000000	97,80000000	4,60000000
6	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1843,300000	79,70000000	74,30000000	226,5000000	323,1000000	270,3000000	11,70000000	181,6000000	248,4000000	25,20000000
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	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
8	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
9	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
11	Sól	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
12	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Łopatką w/p	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
14	Pasztet drobiowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000
15	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000

17	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
18	Jablka	g	0,000000000	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
19	Chleb gracham	g	75,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	75,00000000
20	Chleb zwykly	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	100,0000000
21	Maslo roslinne 500g	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
23	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
27	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000

2026-01-10 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-10
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 40M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Jabłko 150g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (**7**),

Obiad: Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (**7, 10**),

Podwieczorek: Serniczek (**7**),

Kolacja: chleb zwykły 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), Pasztet drobiowy 60 M (**1**), zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	1019,600000	56,500000	29,200000	139,200000	155,500000	119,900000	5,000000	31,100000	271,800000	13,100000
2	2. śniadanie	60,000000	4,300000	2,000000	6,200000	170,000000	17,000000	0,100000	1,000000	8,000000	0,000000
3	Obiad	902,400000	45,700000	32,900000	110,600000	237,700000	139,600000	4,500000	70,800000	126,600000	9,000000
4	Podwieczorek	87,400000	8,500000	2,700000	7,300000	185,900000	18,700000	0,200000	1,300000	10,800000	0,000000
5	Kolacja	1012,000000	44,000000	41,200000	121,300000	89,000000	109,900000	6,700000	13,700000	349,000000	10,000000
6	Posilek nocny	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000
7	Cały jadłospis	3081,500000	159,000000	108,000000	384,600000	838,100000	405,100000	16,500000	117,900000	766,200000	32,200000
8	Różnica:	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000	0,000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,000000	0,000000	2,000000	0,000000	15,000000	0,000000	32,000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	2,000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	0,000000	2,000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,000000	0,000000	0,000000	0,000000	40,000000	0,000000	80,000000
5	Majeranek	g	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000	0,000000	40,000000	0,000000	0,000000	0,000000	40,000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000	0,000000	10,000000	0,000000	0,000000	0,000000	10,000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,000000	0,000000	3,000000	0,000000	0,000000	0,000000	3,000000
9	Pieprz ziółowy	g	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000
10	Sól	g	0,000000	0,000000	1,000000	0,000000	0,000000	0,000000	1,000000
11	Żelatyna spożywcza	g	0,000000	0,000000	0,000000	2,000000	0,000000	0,000000	2,000000
12	Piersi kurczaka	g	80,000000	0,000000	0,000000	0,000000	80,000000	0,000000	160,000000
13	Udko kurczaka	g	0,000000	0,000000	50,000000	0,000000	0,000000	0,000000	50,000000
14	jaja gotowane	szt	0,500000	0,000000	0,000000	0,000000	0,500000	0,000000	1,000000
15	Łopatka w/p	g	0,000000	0,000000	100,000000	0,000000	0,000000	0,000000	100,000000

16	Paszтет drobiowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000
17	Szynka konserwowa	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	1,000000000	0,330000000	0,000000000	0,000000000	2,330000000
19	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
20	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
21	twaróg	g	70,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
22	Jabłko	g	150,0000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
23	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
24	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
25	Olej	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
26	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
27	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	110,0000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	50,00000000
30	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	32,00000000
32	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
33	Seler	g	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	40,00000000
34	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Oznaczenia

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,

