

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Bigos 250 M (1), Kompot 250 M , Ziemniaki 250 M ,

Kolacja: Chleb graham 75 M (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10 M , szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	551,6000000	39,8000000	13,8000000	70,4000000	310,200000	114,900000	3,5000000	3,0000000	34,0000000	6,7000000
2	2. śniadanie	75,0000000	0,6000000	0,6000000	18,1000000	6,0000000	4,5000000	0,5000000	13,8000000	0,0000000	3,0000000
3	Obiad	1065,40000	33,9000000	36,6000000	159,900000	239,000000	192,800000	7,6000000	150,600000	53,9000000	19,4000000
4	Kolacja	397,100000	22,8000000	10,3000000	55,8000000	229,100000	88,8000000	2,1000000	4,1000000	40,6000000	5,0000000
5	Posiłek nocny	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
6	Cały jadłospis	2089,00000	97,1000000	61,3000000	304,200000	784,300000	401,000000	13,7000000	171,500000	128,500000	34,0000000
7	Różnica:	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	4,00000000	10,00000000	0,00000000	19,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Łopatką w/p	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
10	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	SZYNKĄ ZŁOCISTĄ YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Mleko 2%	g	170,0000000	0,00000000	0,00000000	170,0000000	0,00000000	340,0000000
13	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,0000000	200,0000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	twaróg	g	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
16	Jabłka	g	0,00000000	150,0000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	190,0000000
17	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	150,0000000
18	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000

19	Olej	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
20	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
21	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
23	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	160,0000000	0,000000000	0,000000000	160,0000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
26	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	505,0000000	0,000000000	0,000000000	505,0000000

2026-01-12 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7), Jabłko 150g. ,

Obiad: Bigos 250 M (1), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M , Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10 M , chleb zwykły 80g M (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynkowa 60 , Kawa zbożowa 250 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	683,9000000	40,3000000	11,9000000	108,3000000	316,7000000	101,9000000	3,5000000	16,8000000	34,0000000	9,1000000
2	Obiad	992,3000000	32,6000000	36,4000000	142,5000000	235,0000000	177,6000000	7,1000000	140,2000000	53,9000000	17,6000000
3	Podwieczorek	36,0000000	1,6000000	0,4000000	7,6000000	16,0000000	18,0000000	1,0000000	33,0000000	0,0000000	2,2000000
4	Kolacja	426,2000000	21,5000000	10,1000000	64,3000000	226,2000000	65,5000000	1,4000000	4,1000000	40,6000000	3,5000000
5	Posilek nocny	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
6	Cały jadłospis	2138,3000000	95,9000000	58,8000000	322,7000000	793,9000000	362,9000000	13,0000000	194,1000000	128,5000000	32,4000000
7	Różnica:	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,00000000	4,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	19,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
4	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Łopatką w/p	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
11	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	SZYNKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
14	Serek wiejski 150g	szk	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
16	twaróg	g	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
17	Jabłko	g	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
18	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	180,00000000

19	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
20	Olej	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
21	Buraki	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
22	Cebula	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Kapusta biała	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
24	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	160,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	160,0000000
25	Marchew	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
26	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
27	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
28	Seler	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Ziemniaki	g	0,000000000	444,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	444,0000000

2026-01-12 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica sopocka 40 g M , sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Twaróg krojony 30g M (7), Dżem 25g. ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 300 gM (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Szynkowa 50 , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	531,50000000	27,70000000	16,00000000	70,80000000	264,4000000	73,20000000	2,30000000	3,50000000	54,20000000	3,00000000
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	937,40000000	38,10000000	26,50000000	144,00000000	145,8000000	162,0000000	5,90000000	55,40000000	179,6000000	13,90000000
4	Podwieczorek	69,80000000	1,30000000	1,80000000	12,30000000	5,60000000	4,60000000	0,20000000	0,00000000	6,70000000	0,20000000
5	Kolacja	370,10000000	20,70000000	13,00000000	43,20000000	221,7000000	51,40000000	1,00000000	4,10000000	65,40000000	1,10000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2065,800000	88,70000000	58,00000000	308,5000000	661,5000000	305,7000000	10,30000000	81,30000000	305,9000000	21,20000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	17,00000000
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	Herbatniki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	16,00000000	0,000000000	0,000000000	16,00000000
6	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
7	kasza kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
9	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
10	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
11	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
12	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
13	Sól	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
14	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
15	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000

16	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
17	Polędwica sopocka	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	355,0000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
21	twaróg	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
22	Jabłka	g	0,000000000	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	120,0000000
24	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
25	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
26	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
27	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
28	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
29	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
31	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
32	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
34	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	364,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	364,0000000

2026-01-12 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 5 g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10),

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Masło roślinne 10 M , Kawa zbożowa 250 M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g M (1), szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	608,9000000	39,70000000	11,30000000	90,10000000	310,7000000	97,40000000	3,10000000	3,00000000	34,00000000	6,10000000
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	1008,900000	39,20000000	29,60000000	154,1000000	153,1000000	191,4000000	7,00000000	69,30000000	184,0000000	14,80000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
5	Kolacja	426,2000000	21,50000000	10,10000000	64,30000000	226,2000000	65,50000000	1,40000000	4,10000000	40,60000000	3,50000000
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	2154,900000	102,6000000	52,00000000	334,3000000	712,0000000	376,7000000	12,90000000	123,2000000	258,6000000	29,60000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	6,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	21,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
7	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
9	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
10	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
11	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
12	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
13	Sól	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
14	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
15	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000

16	Półdewica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	SZYŃKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
18	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
20	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
21	twaróg	g	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
22	Jabłko	g	0,00000000	150,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	190,00000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
24	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	180,00000000
25	pieprz naturalny	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
26	Masło roślinne 500g	g	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
27	Olej	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
28	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
29	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
30	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
31	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
32	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
33	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
34	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
35	Por	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
36	Salata	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
37	Seler	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
38	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	444,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	444,00000000

2026-01-12 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-12**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), sałata 10g. , Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10),

Kolacja: chleb zwykły 80g M (1), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10 M , zupa płynna b/ml 250 M (9), szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	595,5000000	20,20000000	11,10000000	108,3000000	45,50000000	64,10000000	2,80000000	21,70000000	19,00000000	9,60000000
2	Obiad	1008,9000000	39,20000000	29,60000000	154,1000000	153,1000000	191,4000000	7,00000000	69,30000000	184,0000000	14,80000000
3	Kolacja	477,9000000	18,30000000	8,90000000	84,10000000	35,70000000	66,30000000	1,90000000	9,00000000	27,00000000	5,80000000
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	2164,200000	77,90000000	49,80000000	366,5000000	252,3000000	331,7000000	12,10000000	104,6000000	230,0000000	30,20000000
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	5,000000000	6,000000000	10,00000000	0,000000000	21,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
6	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
10	Pieprz zielowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
11	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
12	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
13	Sól	g	1,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
14	Udko kurczaka	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
15	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
16	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
17	SZYNYKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
18	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
19	Jabłko	g	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000

21	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	180,0000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
23	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
24	Olej	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000
25	Buraki	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
26	Cebula	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
27	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
28	Marchew	g	20,00000000	70,00000000	20,00000000	0,000000000	110,0000000
29	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
30	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
32	Pietruszka	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
33	Por	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
35	Seler	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
36	Ziemniaki	g	50,00000000	444,0000000	50,00000000	0,000000000	544,0000000

2026-01-12 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Bigos 300g (1), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M ,

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , szynkowa 60 , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	430,7000000	30,90000000	8,60000000	59,50000000	93,20000000	44,70000000	1,90000000	1,30000000	20,40000000	4,30000000
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	767,5000000	26,80000000	22,10000000	124,4000000	251,9000000	155,3000000	6,70000000	146,1000000	43,60000000	17,80000000
4	Kolacja	310,4000000	17,00000000	6,90000000	47,50000000	25,10000000	68,40000000	2,00000000	2,40000000	27,00000000	5,00000000
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	1583,600000	75,30000000	38,20000000	249,5000000	376,2000000	272,9000000	11,00000000	163,6000000	91,00000000	30,10000000
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	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	10,00000000	0,000000000	14,00000000
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	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	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
7	Kiełbasa Zwyczajna	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
8	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
9	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
10	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
11	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
12	twaróg	g	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
13	Jabłko	g	0,000000000	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
14	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	75,00000000	0,000000000	75,00000000
15	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
16	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	20,00000000	10,00000000	0,000000000	40,00000000
17	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
18	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000

19	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
20	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	180,0000000	0,000000000	0,000000000	180,0000000
21	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,0000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000
22	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000	0,000000000	30,0000000
23	Salata	g	10,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000
24	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	383,0000000	0,000000000	0,000000000	383,0000000

2026-01-12 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Marchewka gotowana 150g (1),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru-250 ml , masło śmietankowe 10g (7), szynkowa 60 , 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	548,7000000	21,50000000	13,90000000	86,40000000	36,60000000	47,80000000	2,20000000	6,60000000	43,80000000	4,00000000
2	Obiad	984,4000000	39,60000000	26,30000000	156,6000000	171,6000000	181,8000000	7,10000000	64,00000000	173,6000000	17,60000000
3	Kolacja	534,2000000	21,30000000	12,60000000	86,00000000	34,10000000	58,80000000	1,90000000	6,60000000	51,80000000	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	2494,800000	99,40000000	66,70000000	389,1000000	508,2000000	319,5000000	12,90000000	104,0000000	290,5000000	28,10000000
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	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
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	Kasza manna	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
7	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
8	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
10	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
11	Udko kurczaka	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
13	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka gotowana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
15	SZYNYKA ZŁOCISTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
16	Mleko 2%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
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	20,00000000	100,0000000	0,000000000	220,0000000
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	20,00000000	0,000000000	10,00000000	30,00000000
23	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
24	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
25	Buraki	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
26	Marchew	g	20,00000000	190,0000000	20,00000000	0,000000000	230,0000000
27	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
28	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
29	Pietruszka	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
31	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-12 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 20 , Herbata bez cukru-250 ml , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. ,
Twaróg krojony 70 g M (7),
2. śniadanie: Jabłko 150g. ,
Obiad: Bigos 300g (1), Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M ,
Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,
Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 20 , Kawa zbożowa 250 M ,
szynkowa 60 ,
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	453,70000000	33,10000000	14,00000000	51,90000000	98,20000000	77,70000000	2,90000000	1,30000000	20,40000000	6,50000000
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	820,60000000	27,90000000	22,20000000	136,90000000	254,30000000	169,30000000	7,10000000	152,90000000	43,60000000	18,70000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
5	Kolacja	435,10000000	16,90000000	11,90000000	67,30000000	25,60000000	50,90000000	1,50000000	2,40000000	27,00000000	4,30000000
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	1820,400000	80,10000000	49,10000000	281,80000000	400,10000000	320,40000000	12,90000000	203,40000000	91,00000000	34,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	14,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000
8	Kielbasa Zwyczajna	g	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
9	Polędwica sopocka	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
10	SZYNYKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
11	Serek wiejski 150g	szk	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000	200,000000000
12	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
13	twaróg	g	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
14	Jabłka	g	0,000000000	150,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,000000000
15	Chleb gracham	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
16	Chleb zwykły	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	100,000000000

17	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	60,00000000
18	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
19	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
20	Kapusta biała	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
21	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000
22	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
23	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
24	Salata	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Seler	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
26	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	444,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	444,00000000

2026-01-12 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-12
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (**1, 7, 9**), Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (**9, 10**),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (**7**),

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

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	960,0000000	59,00000000	28,90000000	121,1000000	154,0000000	118,3000000	4,70000000	17,30000000	271,6000000	10,10000000
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	1008,900000	39,20000000	29,60000000	154,1000000	153,1000000	191,4000000	7,00000000	69,30000000	184,0000000	14,80000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	873,5000000	44,80000000	27,10000000	117,5000000	85,20000000	122,2000000	4,20000000	10,50000000	278,2000000	9,80000000
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	2989,200000	147,9000000	88,20000000	420,0000000	568,4000000	453,3000000	16,40000000	111,9000000	741,8000000	37,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	6,00000000	3,00000000	15,00000000	0,00000000	39,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
10	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,0000000
12	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	120,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,0000000
13	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
14	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

16	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,00000000	200,00000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
20	twaróg	g	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
21	Jabłko	g	0,000000000	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
22	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
23	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
24	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
25	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
27	Olej	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
28	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
29	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
30	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
31	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	150,0000000
32	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
33	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
34	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	40,00000000
35	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
36	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
37	Seler	g	15,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	45,00000000
38	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	444,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	544,0000000

2026-01-12 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-12 **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,

