

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

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: Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. (1, 9), Indyk z warzywami 170 I M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ryż brązowy gotowany 200 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	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]								
1	Śniadanie	551,60000000	39,80000000	13,80000000	70,40000000	310,20000000	114,90000000	3,50000000	3,00000000	34,00000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	18,10000000	6,00000000	4,50000000	0,50000000	13,80000000	0,00000000
3	Obiad	880,40000000	29,00000000	19,20000000	157,60000000	120,80000000	205,60000000	4,60000000	48,40000000	54,20000000
4	Kolacja	397,10000000	22,80000000	10,30000000	55,80000000	229,10000000	88,80000000	2,10000000	4,10000000	40,60000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1904,00000000	92,20000000	43,90000000	301,90000000	666,10000000	413,80000000	10,70000000	69,30000000	128,80000000
7	Różnica:	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	5,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	15,00000000
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	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Majeranek	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
9	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
12	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	SZYNKĄ ZŁOCISTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Kalaflor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
17	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
19	twaróg	g	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
20	Jabłka	g	0,000000000	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
21	Chleb gracham	g	75,00000000	0,000000000	0,000000000	75,00000000	0,000000000	150,0000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
27	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-14 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-14
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: Indyk z warzywami 170 l M (1, 7, 9), Ryż brązowy gotowany 200 M , Kompot 250 M , Kapuśniak z kiszzonej kapusty 400ml. (1, 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 ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]								
1	Śniadanie	683,90000000	40,30000000	11,90000000	108,30000000	316,70000000	101,90000000	3,50000000	16,80000000	34,00000000
2	Obiad	860,40000000	28,80000000	19,00000000	152,80000000	119,20000000	204,40000000	4,50000000	44,70000000	54,20000000
3	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
4	Kolacja	426,20000000	21,50000000	10,10000000	64,30000000	226,20000000	65,50000000	1,40000000	4,10000000	40,60000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2006,40000000	92,10000000	41,40000000	333,00000000	678,10000000	389,80000000	10,40000000	98,60000000	128,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	15,00000000
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	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Majeranek	g	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
9	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Ryż brązowy	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
11	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
13	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Groszek zielony	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	Kalaflor mrożony	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000

18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
20	twaróg	g	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
21	Jabłka	g	150,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,000000000
22	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	180,000000000
23	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
24	Olej	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
25	Cebula	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
26	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
27	Marchew	g	0,000000000	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
28	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
30	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
31	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
32	Seler	g	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	200,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000

2026-01-14 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-14
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: Krem z marchwii (9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Indyk z warzywami 100 M (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	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	531,50000000	27,70000000	16,00000000	70,80000000	264,40000000	73,20000000	2,30000000	3,50000000	54,20000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	18,10000000	6,00000000	4,50000000	0,50000000	13,80000000	0,00000000
3	Obiad	599,70000000	23,40000000	7,90000000	115,80000000	74,00000000	148,00000000	4,20000000	63,70000000	48,60000000
4	Podwieczorek	69,80000000	1,30000000	1,80000000	12,30000000	5,60000000	4,60000000	0,20000000	0,00000000	6,70000000
5	Kolacja	370,10000000	20,70000000	13,00000000	43,20000000	221,70000000	51,40000000	1,00000000	4,10000000	65,40000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1728,00000000	73,90000000	39,40000000	280,30000000	589,60000000	291,70000000	8,70000000	89,60000000	174,90000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
2	Dżem	g	25,000000000	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	16,000000000	0,000000000	0,000000000	16,00000000
6	kasza kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
9	Płatki owsiane	g	25,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
10	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
12	Polędwica sopocka	g	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
13	SZYŃKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Cukinia kostka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
15	Groszek zielony	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
16	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000

17	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
18	twaróg	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
19	Jabłko	g	0,000000000	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
21	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	110,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	110,0000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,010000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
26	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
27	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
28	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
29	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	444,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	444,0000000

2026-01-14 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-14
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: Krem z marchwii (9), Kompot 250 M , Indyk z warzywami 170 I M (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M ,

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	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	608,90000000	39,70000000	11,30000000	90,10000000	310,70000000	97,40000000	3,10000000	3,00000000	34,00000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	18,10000000	6,00000000	4,50000000	0,50000000	13,80000000	0,00000000
3	Obiad	756,70000000	25,40000000	19,90000000	127,10000000	97,60000000	156,10000000	4,60000000	67,10000000	54,20000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
5	Kolacja	426,20000000	21,50000000	10,10000000	64,30000000	226,20000000	65,50000000	1,40000000	4,10000000	40,60000000
6	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1902,80000000	88,70000000	42,30000000	307,30000000	656,50000000	341,50000000	10,60000000	121,00000000	128,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	15,00000000
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 kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
11	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
12	SZYNYKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Groszek zielony	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
14	Kalaflor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
15	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
16	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000

17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
18	twaróg	g	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
19	Jabłko	g	0,000000000	150,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,000000000
20	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	180,000000000
21	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	15,000000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	140,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,000000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,010000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
27	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
28	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
29	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	444,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	444,000000000

2026-01-14 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-14**
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: Krem z marchwii (9), Indyk z warzywami 170 l M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M ,

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	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	595,50000000	20,20000000	11,10000000	108,30000000	45,50000000	64,10000000	2,80000000	21,70000000	19,00000000
2	Obiad	756,70000000	25,40000000	19,90000000	127,10000000	97,60000000	156,10000000	4,60000000	67,10000000	54,20000000
3	Kolacja	477,90000000	18,30000000	8,90000000	84,10000000	35,70000000	66,30000000	1,90000000	9,00000000	27,00000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	1912,10000000	64,00000000	40,10000000	339,60000000	196,80000000	296,40000000	9,70000000	102,30000000	100,20000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	15,00000000
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	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
7	Pieprz ziołowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
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	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
12	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	SZYINKA ZŁOCISTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Groszek zielony	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
15	Kalafior mrożony	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
17	Jabłko	g	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
18	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	180,0000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
20	Olej	g	2,000000000	15,00000000	2,000000000	0,000000000	19,00000000

21	Marchew	g	20,00000000	140,00000000	20,00000000	0,0000000000	180,00000000
22	Natka pietruszki	g	2,0000000000	0,0100000000	2,0000000000	0,0000000000	4,0100000000
23	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	30,00000000
24	Pietruszka	g	5,0000000000	20,00000000	5,0000000000	0,0000000000	30,00000000
25	Salata	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
26	Seler	g	5,0000000000	15,00000000	5,0000000000	0,0000000000	25,00000000
27	Ziemniaki	g	50,00000000	444,00000000	50,00000000	0,0000000000	544,00000000

2026-01-14 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

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: Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. (1, 9), Indyk z warzywami 170 I M (1, 7, 9), Ryż brązowy gotowany 150 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	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]								
1	Śniadanie	430,70000000	30,90000000	8,60000000	59,50000000	93,20000000	44,70000000	1,90000000	1,30000000	20,40000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	18,10000000	6,00000000	4,50000000	0,50000000	13,80000000	0,00000000
3	Obiad	690,40000000	25,40000000	15,70000000	119,20000000	104,80000000	150,60000000	3,90000000	48,40000000	54,20000000
4	Kolacja	310,40000000	17,00000000	6,90000000	47,50000000	25,10000000	68,40000000	2,00000000	2,40000000	27,00000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1506,40000000	74,00000000	31,90000000	244,30000000	229,10000000	268,30000000	8,30000000	65,90000000	101,60000000
7	Różnica:	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	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
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	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	Majeranek	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
8	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
10	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	SZYNKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Serek wiejski 150g	szk	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	twaróg	g	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	150,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	190,00000000

18	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	75,000000000	0,000000000	75,000000000
19	Chleb zwykly	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
20	Maslo roslinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
21	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
22	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
25	Ogorki swieze	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
27	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
28	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
29	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000

2026-01-14 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-14
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: Krem z marchwii (9), Indyk z warzywami 170 l M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M ,

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	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	548,70000000	21,50000000	13,90000000	86,40000000	36,60000000	47,80000000	2,20000000	6,60000000	43,80000000
2	Obiad	756,70000000	25,40000000	19,90000000	127,10000000	97,60000000	156,10000000	4,60000000	67,10000000	54,20000000
3	Kolacja	534,20000000	21,30000000	12,60000000	86,00000000	34,10000000	58,80000000	1,90000000	6,60000000	51,80000000
4	Posiłek nocny	427,50000000	16,90000000	13,80000000	60,10000000	265,80000000	31,20000000	1,60000000	26,80000000	21,30000000
5	Cały jadłospis	2267,10000000	85,20000000	60,30000000	359,60000000	434,20000000	293,90000000	10,40000000	107,00000000	171,10000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
2	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
3	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
5	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
6	Pieprz ziołowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
8	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
10	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
11	Szynka gotowana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
12	SZYŃKA ZŁOCISTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Groszek zielony	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
14	Kalałior mrożony	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
15	Ser żółty	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
17	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
19	Kajzerka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	100,00000000
20	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000

21	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
22	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
23	Olej	g	2,00000000	15,00000000	2,00000000	0,00000000	19,00000000
24	Marchew	g	20,00000000	140,00000000	20,00000000	0,00000000	180,00000000
25	Natka pietruszki	g	2,00000000	0,01000000	2,00000000	0,00000000	4,01000000
26	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
27	Pietruszka	g	5,00000000	20,00000000	5,00000000	0,00000000	30,00000000
28	Seler	g	5,00000000	15,00000000	5,00000000	0,00000000	25,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	444,00000000	50,00000000	0,00000000	544,00000000

2026-01-14 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-14
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

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: Indyk z warzywami 170 I M (1, 7, 9), Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. (1, 9), Ryż brązowy gotowany 170 g 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 ,
Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	453,70000000	33,10000000	14,00000000	51,90000000	98,20000000	77,70000000	2,90000000	1,30000000	20,40000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	18,10000000	6,00000000	4,50000000	0,50000000	13,80000000	0,00000000
3	Obiad	802,40000000	26,80000000	21,10000000	134,60000000	111,20000000	172,60000000	4,20000000	48,40000000	54,20000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
5	Kolacja	435,10000000	16,90000000	11,90000000	67,30000000	25,60000000	50,90000000	1,50000000	2,40000000	27,00000000
6	Posilek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1802,20000000	79,10000000	48,10000000	279,50000000	257,00000000	323,80000000	10,10000000	98,90000000	101,60000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	Majeranek	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
8	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
11	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	SZYŃKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Kalaflor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
17	twaróg	g	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
18	Jabłko	g	0,000000000	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
19	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
20	Chleb zwykły	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	100,0000000
21	Masło roślinne 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	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
26	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
29	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-14 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-14
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: Krem z marchwii (**9**), Indyk z warzywami 170 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M ,

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	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	960,00000000	59,00000000	28,90000000	121,10000000	154,00000000	118,30000000	4,70000000	17,30000000	271,60000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	18,10000000	6,00000000	4,50000000	0,50000000	13,80000000	0,00000000
3	Obiad	647,40000000	25,00000000	8,20000000	126,30000000	98,60000000	157,20000000	4,60000000	67,10000000	49,00000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
5	Kolacja	873,50000000	44,80000000	27,10000000	117,50000000	85,20000000	122,20000000	4,20000000	10,50000000	278,20000000
6	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2627,80000000	133,70000000	66,80000000	392,20000000	513,80000000	419,20000000	14,00000000	109,70000000	606,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	15,00000000	0,00000000	33,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
8	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
10	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	SZYNKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Cukinia kostka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
16	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000

17	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
18	twaróg	g	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
19	Jabłko	g	0,00000000	150,000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	190,000000
20	Chleb zwykły	g	100,000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,000000	0,00000000	200,000000
21	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Olej	g	10,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
23	Marchew	g	40,00000000	0,00000000	140,000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	220,000000
24	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	0,01000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,01000000
25	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Pietruszka	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	30,00000000
27	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
28	Seler	g	15,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	45,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	0,00000000	444,000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	544,000000

2026-01-14 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-14 **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,

