

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata 250ml , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 ,

Kolacja: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Pomidor 40 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (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]								
1	Śniadanie	559,70000000	27,70000000	12,20000000	88,90000000	249,60000000	123,00000000	3,50000000	89,30000000	76,10000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
3	Obiad	655,00000000	50,10000000	9,10000000	98,50000000	113,70000000	152,90000000	4,10000000	57,40000000	121,20000000
4	Kolacja	666,20000000	28,70000000	14,10000000	110,60000000	291,40000000	123,30000000	4,40000000	27,40000000	40,10000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
6	Cały jadłospis	1988,80000000	112,30000000	37,80000000	314,80000000	840,70000000	434,30000000	13,10000000	208,10000000	245,40000000
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	20,00000000	0,00000000	2,00000000	10,00000000	3,00000000	35,00000000
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 jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	17,00000000
9	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
11	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000
12	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
14	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	110,00000000
15	JOGURT NAT 150 P	szt	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
17	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000

18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
20	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	7,000000000
21	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
22	Chleb zwykły	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	100,0000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	25,00000000
24	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	45,00000000	0,000000000	0,000000000	45,00000000
26	Ogórki kiszzone vat 5%	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
27	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
30	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
31	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
32	Salata	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	0,000000000	244,0000000

2026-01-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Kotlet schabowy 100g. (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 gM ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (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]								
1	Śniadanie	521,90000000	25,50000000	11,80000000	81,50000000	244,40000000	90,00000000	2,50000000	89,30000000	76,10000000
2	Obiad	794,30000000	29,30000000	28,70000000	110,30000000	104,90000000	113,40000000	4,50000000	56,50000000	58,60000000
3	Podwieczorek	29,60000000	0,20000000	0,00000000	7,30000000	1,20000000	2,40000000	0,10000000	1,60000000	0,00000000
4	Kolacja	666,20000000	28,70000000	14,10000000	110,60000000	291,40000000	123,30000000	4,40000000	27,40000000	40,10000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
6	Cały jadłospis	2083,90000000	87,90000000	56,60000000	318,90000000	811,90000000	346,20000000	11,50000000	175,80000000	182,80000000
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	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	2,00000000	0,00000000	10,00000000	3,00000000	20,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
7	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
8	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
10	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
11	Ryż	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
13	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
15	Schab b/k	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
16	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	110,00000000
17	JOGURT NAT 150 P	szt	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000

18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
21	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
22	Bułka tarta	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	22,00000000
23	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
24	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	25,000000000
25	Olej	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
26	Koper świeży zielony	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
27	Marchew	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
28	Ogórki kiszzone vat 5%	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
29	Papryka świeża	g	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	40,000000000
31	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
32	Rzodkiewka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
33	Salata	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
34	Seler	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
35	Szczypior	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	244,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	244,00000000

2026-01-15 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka drobiowa 40g M ,

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Zupa pomidorowa z ryżem 300 M (7, 9), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 gM ,

Kolacja: Serdelki na gorąco z ketchupem , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7),

Posilek nocny: Jogurt owocowy-125 g (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	295,90000000	12,30000000	5,30000000	50,40000000	222,70000000	34,90000000	1,10000000	4,10000000	49,60000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	566,50000000	31,50000000	11,40000000	90,10000000	114,50000000	120,10000000	3,10000000	36,90000000	70,00000000
4	Podwieczorek	29,60000000	0,20000000	0,00000000	7,30000000	1,20000000	2,40000000	0,10000000	1,60000000	0,00000000
5	Kolacja	571,70000000	17,30000000	14,20000000	95,50000000	227,20000000	72,70000000	2,90000000	4,70000000	38,40000000
6	Posilek nocny	61,00000000	3,70000000	1,50000000	8,20000000	134,00000000	15,00000000	0,20000000	9,90000000	6,00000000
7	Cały jadłospis	1524,70000000	65,00000000	32,40000000	251,40000000	699,70000000	245,10000000	7,40000000	57,20000000	164,00000000
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	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	13,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
7	Ketchup	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,00000000	0,00000000	13,00000000
8	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	12,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	22,00000000
10	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
12	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
15	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000

16	Kielbasa szynkowa	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
17	Serdelki drobiowe	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	120,00000000
18	jogurt owocowy 125g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
19	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	350,00000000
20	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
21	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Jabłko	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	150,00000000
24	Masło śmietankowe	g	0,01700000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,01700000
25	Olej	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
26	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
27	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	115,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	115,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
29	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	45,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	45,00000000
31	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
32	Seler	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
33	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	183,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	183,00000000

2026-01-15 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 130g (1), Masło roślinne 10 M, Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M, szynka drobiowa 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M, Kompot 250 M, Salata z cytryną i olejem 60 ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 gM ,

Kolacja: Serdelki na gorąco z ketchupem , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Kawa zbożowa 250 M , chleb zwykły 130g (1), Masło roślinne 10 M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (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	579,10000000	26,40000000	11,80000000	94,70000000	240,80000000	81,60000000	2,40000000	4,10000000	76,10000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
3	Obiad	729,00000000	49,60000000	17,00000000	99,00000000	102,90000000	150,10000000	3,80000000	51,10000000	121,20000000
4	Podwieczorek	29,60000000	0,20000000	0,00000000	7,30000000	1,20000000	2,40000000	0,10000000	1,60000000	0,00000000
5	Kolacja	617,80000000	17,10000000	11,10000000	115,90000000	232,70000000	92,30000000	3,40000000	4,70000000	13,60000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
7	Cały jadłospis	2063,50000000	99,20000000	42,40000000	333,70000000	763,60000000	361,40000000	10,80000000	95,40000000	218,90000000
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	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	10,00000000	3,00000000	22,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
7	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Ketchup	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,00000000	0,00000000	13,00000000
9	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	17,00000000
11	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
12	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
13	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000
14	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
15	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

16	Serdelki drobiowe	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	120,0000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
18	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	30,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000
20	Cytryna	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
21	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,0000000
22	Chleb zwykły	g	130,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	130,0000000	0,000000000	260,0000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	20,0000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	8,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	8,000000000
25	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	45,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	45,0000000
27	Ogórki świeże	g	30,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Salata	g	0,000000000	0,000000000	55,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	55,0000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	244,0000000

2026-01-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-01-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka drobiowa 50g ,

Obiad: Kompot 250 M , Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Salata z cytryną i olejem 60 ,

Kolacja: zupa płynna b/ml 250 M (9), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g M (1), salata 10g. ,

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	551,50000000	19,10000000	14,20000000	90,30000000	38,60000000	70,60000000	2,10000000	9,00000000	26,50000000
2	Obiad	729,00000000	49,60000000	17,00000000	99,00000000	102,90000000	150,10000000	3,80000000	51,10000000	121,20000000
3	Kolacja	503,90000000	19,00000000	9,20000000	89,70000000	36,50000000	69,10000000	2,10000000	7,90000000	26,50000000
4	Posiłek nocny	427,50000000	16,90000000	13,80000000	60,10000000	265,80000000	31,20000000	1,60000000	26,80000000	21,30000000
5	Cały jadłospis	2212,00000000	104,60000000	54,20000000	339,20000000	443,80000000	321,00000000	9,60000000	94,70000000	195,50000000
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	4,000000000	5,000000000	0,000000000	14,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
6	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Ryż	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
9	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
10	Piersi kurczaka	g	0,000000000	180,00000000	0,000000000	0,000000000	180,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,00000000
12	Szynka gotowana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
13	Ser żółty	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
15	Cytryna	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
16	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
17	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
18	Kajzerka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	100,00000000
19	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000	40,00000000

21	Olej	g	2,000000000	8,000000000	2,000000000	0,000000000	12,000000000
22	Koper świeży zielony	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
23	Marchew	g	20,00000000	45,00000000	20,00000000	0,000000000	85,00000000
24	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
25	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	60,00000000
26	Pietruszka	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
28	Salata	g	0,000000000	55,00000000	10,00000000	0,000000000	65,00000000
29	Seler	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Ziemniaki	g	50,00000000	244,0000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M , Herbata bez cukru-250 ml , Papryka 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M , Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 ,

Kolacja: Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (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]								
1	Śniadanie	366,80000000	17,40000000	7,20000000	60,80000000	33,80000000	66,50000000	1,90000000	87,60000000	26,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
3	Obiad	655,00000000	50,10000000	9,10000000	98,50000000	113,70000000	152,90000000	4,10000000	57,40000000	121,20000000
4	Kolacja	395,30000000	19,90000000	9,80000000	61,10000000	83,90000000	90,40000000	3,20000000	25,70000000	26,50000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	17,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
6	Cały jadłospis	1525,10000000	93,20000000	28,50000000	237,20000000	417,40000000	344,90000000	10,40000000	204,70000000	182,20000000
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	2,00000000	10,00000000	3,00000000	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	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	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
8	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
12	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	110,00000000
13	JOGURT NAT 150 P	szt	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
16	Jabłko	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
17	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	7,00000000

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	15,000000000	0,000000000	25,000000000
21	Koper swiezzy zielony	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	45,000000000	0,000000000	0,000000000	45,000000000
23	Ogorki kiszzone vat 5%	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
24	Papryka swieza	g	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
25	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
26	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	40,000000000
27	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
28	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
29	Salata	g	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
31	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,000000000	0,000000000	0,000000000	244,000000000

2026-01-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Buraczki gotowane 150g. (1, 7), Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru-250 ml , masło śmietankowe 17g (7), polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9),

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	457,50000000	20,90000000	4,40000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000
2	Obiad	764,60000000	52,70000000	11,80000000	117,80000000	157,10000000	172,70000000	6,10000000	56,50000000	121,60000000
3	Kolacja	457,50000000	20,90000000	4,40000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	40,10000000	20,90000000	55,40000000	2,10000000	4,60000000	14,40000000
5	Cały jadłospis	1926,20000000	107,10000000	25,70000000	329,60000000	242,10000000	342,50000000	12,10000000	74,20000000	189,10000000
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	Cukier	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	17,00000000	0,00000000	0,00000000	17,00000000
6	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,00000000	70,00000000
8	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
9	Piersi kurczaka	g	0,00000000	180,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
11	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
12	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
13	Śmietana 18%	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
16	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	80,00000000
17	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000	10,00000000
18	Masło śmietankowe	g	0,01700000	0,00000000	0,01700000	0,00000000	0,03400000
19	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
20	Buraki	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000

21	Koper świeży zielony	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Marchew	g	20,000000000	45,000000000	20,000000000	0,000000000	85,000000000
23	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
24	Pietruszka	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
26	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Seler	g	5,000000000	10,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
28	Ziemniaki	g	50,000000000	244,000000000	50,000000000	0,000000000	344,000000000

2026-01-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: szynka drobiowa 50g , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek kiszony 30 M , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M , Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 ,

Podwieczorek: Kanapka z pastą z jajka i pomidorem (1),

Kolacja: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), Pomidor 40 M ,

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (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	366,80000000	17,40000000	7,20000000	60,80000000	33,80000000	66,50000000	1,90000000	87,60000000	26,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
3	Obiad	601,90000000	48,90000000	9,00000000	86,00000000	111,30000000	138,90000000	3,80000000	50,70000000	121,20000000
4	Podwieczorek	343,00000000	6,10000000	11,30000000	56,30000000	17,00000000	29,00000000	1,20000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	475,10000000	19,80000000	9,80000000	80,80000000	84,40000000	72,90000000	2,80000000	25,70000000	26,50000000
6	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
7	Cały jadłospis	1894,80000000	98,00000000	39,80000000	300,70000000	432,40000000	342,40000000	10,80000000	198,00000000	182,20000000
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	2,00000000	0,00000000	10,00000000	3,00000000	15,00000000
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	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Kwasek cytrynowy	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	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
8	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
12	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	110,00000000
13	JOGURT NAT 150 P	szt	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

16	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
17	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	7,000000000
18	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	100,00000000	0,000000000	300,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	15,000000000	0,000000000	45,000000000
20	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	45,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	45,00000000
22	Ogórki kiszone vat 5%	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
23	Papryka świeża	g	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
24	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
26	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
28	Salata	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
29	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	183,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	183,0000000

2026-01-15 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-15
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 drobiowa 50g ,
Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (**7, 9**), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M ,
Ziemniaki gotowane 200 M , Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**),

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

Kolacja: chleb zwykły 100g M (**1**), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica drobiowa 50g , zupa
płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), pomidor 50g ,

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	871,50000000	44,40000000	27,10000000	117,40000000	84,70000000	120,70000000	4,20000000	10,50000000	277,70000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
3	Obiad	733,50000000	50,40000000	14,20000000	107,30000000	122,10000000	163,60000000	3,90000000	45,40000000	121,20000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
5	Kolacja	896,70000000	44,60000000	27,20000000	123,60000000	84,70000000	122,30000000	4,30000000	19,60000000	277,70000000
6	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
7	Cały jadłospis	2659,60000000	148,70000000	72,90000000	369,70000000	580,60000000	451,50000000	13,60000000	109,50000000	692,60000000
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	15,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	20,00000000	3,00000000	41,00000000
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	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	12,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	12,00000000
8	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
9	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
11	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	340,00000000
13	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

16	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
18	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
19	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
20	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
21	Olej	g	10,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	25,000000000
22	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
23	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	115,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	195,000000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
25	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	35,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	65,000000000
27	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
28	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
29	Seler	g	15,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	60,000000000
30	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	244,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	344,000000000

2026-01-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-15 **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,

