

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M ,

Kolacja: Chleb graham 100 M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M , Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	675,60000000	26,50000000	24,80000000	89,60000000	277,60000000	70,50000000	4,10000000	54,10000000	373,60000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
3	Obiad	917,80000000	25,40000000	38,30000000	126,00000000	194,40000000	149,10000000	6,50000000	88,60000000	365,60000000
4	Kolacja	597,90000000	32,90000000	11,30000000	94,70000000	336,10000000	85,10000000	2,60000000	7,10000000	16,20000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2277,30000000	89,70000000	76,80000000	322,70000000	927,10000000	332,80000000	14,40000000	182,70000000	763,40000000
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	5,00000000	0,00000000	8,00000000	5,00000000	0,00000000	18,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Płatki jęczmienne	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
10	szczaw kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
11	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
12	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
14	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
15	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
16	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	350,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000

18	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	90,00000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
20	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
21	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	40,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
23	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	110,0000000	0,000000000	0,000000000	110,0000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
26	Papryka świeża	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
32	Szczypior	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	364,0000000	0,000000000	0,000000000	364,0000000

2026-01-16 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 80g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7), Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Pomidor 40 M ,

Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka z kapusty kiszonej 120g. ,

Podwieczorek: Serek wiejski 150 M ,

Kolacja: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 80g M (1), Masło roślinne 10 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	625,00000000	25,30000000	24,50000000	78,40000000	274,20000000	64,70000000	3,90000000	54,10000000	373,60000000
2	Obiad	934,00000000	25,60000000	38,40000000	130,00000000	191,90000000	143,70000000	6,80000000	82,70000000	365,60000000
3	Podwieczorek	97,00000000	0,00000000	1,70000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
4	Kolacja	547,30000000	31,70000000	11,10000000	83,50000000	332,80000000	79,30000000	2,40000000	7,10000000	16,20000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2239,30000000	84,10000000	76,10000000	301,40000000	814,90000000	305,80000000	14,00000000	176,90000000	755,40000000
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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,00000000	10,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza manna	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Płatki jęczmienne	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
10	szczaw kon. vat 5%	g	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
11	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
12	jaja gotowane	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
14	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
15	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	350,00000000
16	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000

18	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000	0,000000000	90,000000000
19	Jablka	g	0,000000000	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
20	Chleb zwykły	g	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	160,000000000
21	Masło roślinne 500g	g	20,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	40,000000000
22	Olej	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
23	Cebula	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
24	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	105,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	105,000000000
26	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	40,000000000
27	Papryka świeża	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
29	Pomidory	g	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
30	Por	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
31	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
32	Seler	g	0,000000000	35,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,000000000
33	Szczypior	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
34	Ziemniaki	g	0,000000000	364,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	364,000000000

2026-01-16 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (7),

Obiad: Grycikowa 400ml. (1, 9), Kompot 250 M , Naleśniki z serem i śmietaną-290 (1, 3, 7),

Podwieczorek: Jogurt owocowy 125 g M (7),

Kolacja: Twarożek z brzoskwiniami 100 (7), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posilek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	538,90000000	24,10000000	22,80000000	60,30000000	265,80000000	47,30000000	3,30000000	10,90000000	398,40000000
2	2. śniadanie	15,30000000	0,90000000	0,40000000	2,00000000	33,50000000	3,80000000	0,10000000	2,50000000	1,50000000
3	Obiad	830,00000000	30,90000000	26,10000000	121,30000000	213,90000000	75,30000000	2,60000000	23,10000000	48,80000000
4	Podwieczorek	61,00000000	3,70000000	1,50000000	8,20000000	134,00000000	15,00000000	0,20000000	9,90000000	6,00000000
5	Kolacja	514,50000000	25,20000000	14,10000000	73,70000000	308,10000000	63,00000000	1,90000000	4,70000000	41,20000000
6	Posilek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1959,50000000	84,80000000	64,90000000	265,50000000	955,30000000	204,30000000	8,10000000	51,10000000	495,90000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
2	Cukier waniliowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Dżem	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
6	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	Koktajl owocowy	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
9	Płatki jęczmienne	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	25,00000000
10	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
11	sok wieloowocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	330,00000000	330,00000000
12	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
14	jogurt owocowy 125g	szt	0,000000000	0,250000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,250000000
15	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	190,00000000	0,000000000	430,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000

17	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	140,00000000
18	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
19	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	1,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	11,00000000
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	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
26	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
27	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,00000000

2026-01-16 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Pomidor 40 M , Pasta z jajka z natką i koper 100 (3),

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (7),

Obiad: Grycikowa 400ml. (1, 9), Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M , Ziemniaki gotowane 200 M ,

Podwieczorek: Serek wiejski 150 M ,

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

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	746,60000000	38,60000000	29,80000000	83,40000000	321,70000000	79,50000000	6,20000000	11,30000000	733,60000000
2	2. śniadanie	15,30000000	0,90000000	0,40000000	2,00000000	33,50000000	3,80000000	0,10000000	2,50000000	1,50000000
3	Obiad	795,70000000	13,20000000	26,70000000	134,00000000	118,80000000	139,20000000	4,00000000	83,20000000	0,00000000
4	Podwieczorek	97,00000000	0,00000000	1,70000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	598,00000000	33,00000000	11,30000000	94,60000000	338,10000000	85,00000000	2,80000000	7,30000000	16,20000000
6	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2252,50000000	85,80000000	69,90000000	316,10000000	812,20000000	307,40000000	13,00000000	104,30000000	751,30000000
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	0,00000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	13,00000000
2	Herbata granulowana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
5	Koktajl owocowy	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
8	Płatki jęczmienne	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	sok wieloowocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	330,00000000	330,00000000
11	jaja gotowane	szt	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
12	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
13	jogurt owocowy 125g	szt	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000
14	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	350,00000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	90,00000000
17	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
18	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
19	Majonez	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Masło roślinne 500g	g	11,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	31,00000000
21	Olej	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Cebula	g	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
23	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
24	Koper świeży zielony	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	11,00000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
26	Natka pietruszki	g	1,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
29	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	45,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	45,00000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-01-16 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-16**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Pasta z jajka z natką i koper 100 (3), pomidor 50g ,

Obiad: Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M , Grysikowa 400ml. (1, 9), Ziemniaki gotowane 200 M ,

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

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	751,30000000	34,20000000	28,60000000	92,90000000	130,20000000	78,50000000	6,50000000	18,50000000	720,00000000
2	Obiad	795,70000000	13,20000000	26,70000000	134,00000000	118,80000000	139,20000000	4,00000000	83,20000000	0,00000000
3	Kolacja	506,60000000	19,10000000	9,20000000	90,30000000	38,60000000	70,60000000	2,10000000	9,00000000	26,50000000
4	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2053,60000000	66,50000000	64,40000000	317,20000000	287,60000000	288,20000000	12,60000000	110,70000000	746,50000000
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	8,000000000	5,000000000	0,000000000	18,00000000
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	Kasza manna	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
6	Pieprz ziółowy	g	2,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
8	sok wielowocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	330,0000000	330,0000000
9	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
10	jaja gotowane	szt	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
12	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
13	Jabłka	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
14	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
15	Majonez	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
16	Masło roślinne 500g	g	11,00000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	31,00000000
17	Olej	g	2,000000000	20,00000000	2,000000000	0,000000000	24,00000000
18	Cebula	g	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
19	Kapusta pekińska	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
20	Koper świeży zielony	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000

21	Marchew	g	20,00000000	100,00000000	20,00000000	0,0000000000	140,00000000
22	Natka pietruszki	g	3,0000000000	2,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	7,0000000000
23	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	30,00000000
24	Pietruszka	g	5,0000000000	15,00000000	5,0000000000	0,0000000000	25,00000000
25	Pomidory	g	50,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000
26	Seler	g	5,0000000000	45,00000000	5,0000000000	0,0000000000	55,00000000
27	Ziemniaki	g	50,00000000	394,00000000	50,00000000	0,0000000000	494,00000000

2026-01-16 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),
2. śniadanie: Kefir 250g (7),
Obiad: Ziemniaki gotowane - 150g - M , Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M ,
Kolacja: Chleb graham 75 M (1, 3), Herbata bez cukru-250 ml , Masło roślinne 10 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twaróg z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7),
Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	420,40000000	19,50000000	21,20000000	40,70000000	71,00000000	65,00000000	4,20000000	52,40000000	360,00000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
3	Obiad	864,70000000	24,20000000	38,30000000	113,50000000	192,00000000	135,10000000	6,20000000	81,90000000	365,60000000
4	Kolacja	318,90000000	24,80000000	7,00000000	41,80000000	123,80000000	59,70000000	2,00000000	5,40000000	2,60000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1690,10000000	73,50000000	68,80000000	208,40000000	505,90000000	287,90000000	13,50000000	172,60000000	736,20000000
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	8,00000000	0,00000000	0,00000000	8,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
8	szczaw kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
10	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
12	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
13	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
14	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	90,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000

18	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	150,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	40,00000000
20	Olej	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
21	Kapusta pekińska	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
22	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000
23	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
24	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
25	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
26	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
27	Por	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
28	Rzodkiewka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
29	Seler	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
30	Szczypior	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
31	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	303,00000000	0,00000000	0,00000000	303,00000000

2026-01-16 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata bez cukru-250 ml , Pasta z jajka z natką i koper 100 (3),

Obiad: Ryba gotowana w sosie koperkowym (1, 4, 7), Herbata bez cukru-250 ml , Ziemniaki gotowane 200 M , Marchewka gotowana 200g. , Grysikowa 400ml. (1, 9),

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

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną chleb zw (1),

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	771,70000000	35,80000000	31,90000000	87,30000000	125,30000000	63,60000000	6,10000000	7,00000000	744,80000000
2	Obiad	686,70000000	14,30000000	16,30000000	129,40000000	138,70000000	139,90000000	4,10000000	54,10000000	1,60000000
3	Kolacja	532,20000000	20,90000000	12,60000000	85,90000000	33,60000000	57,30000000	1,90000000	6,60000000	51,30000000
4	Posiłek nocny	100,00000000	2,00000000	2,90000000	17,20000000	7,50000000	9,60000000	0,40000000	1,30000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2090,60000000	73,00000000	63,70000000	319,80000000	305,10000000	270,30000000	12,70000000	69,00000000	797,70000000
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	1,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	3,00000000
2	Kasza manna	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
4	Pieprz ziółowy	g	2,00000000	0,10000000	1,00000000	0,00000000	3,10000000
5	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
6	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
7	jaja gotowane	szk	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
8	Polędwica kanadyjska	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
10	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
11	Mleko 2%	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
13	Chleb zwykły	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
14	Majonez	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Margaryna	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	Masło roślinne 500g	g	1,00000000	15,00000000	0,00000000	5,00000000	21,00000000
17	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
18	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
19	Cebula	g	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
20	Koper świeży zielony	g	1,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000

21	Marchew	g	20,00000000	230,00000000	20,00000000	0,0000000000	270,00000000
22	Natka pietruszki	g	3,0000000000	2,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	7,0000000000
23	Pietruszka	g	5,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
24	Salata	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	10,0000000000
25	Seler	g	5,0000000000	15,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	25,0000000000
26	Ziemniaki	g	50,0000000000	394,0000000000	50,0000000000	0,0000000000	494,0000000000

2026-01-16 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),
2. śniadanie: Kefir 250g (7),
Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M , Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
Podwieczorek: Serek wiejski 150 M ,
Kolacja: Chleb graham 100 M (1), Herbata bez cukru-250 ml , Masło roślinne 10 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
Twaróg z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7),
Posilek nocny: Sok pomidorowy 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	420,40000000	19,50000000	21,20000000	40,70000000	71,00000000	65,00000000	4,20000000	52,40000000	360,00000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
3	Obiad	854,10000000	24,70000000	38,30000000	110,60000000	209,50000000	140,80000000	6,30000000	91,70000000	365,60000000
4	Podwieczorek	97,00000000	0,00000000	1,70000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	398,70000000	24,60000000	7,00000000	61,50000000	124,30000000	42,20000000	1,60000000	5,40000000	2,60000000
6	Posilek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1856,30000000	73,80000000	70,60000000	227,20000000	523,90000000	276,10000000	13,10000000	182,50000000	736,20000000
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	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
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 manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
8	szczaw kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
10	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
12	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
13	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
14	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
17	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	90,00000000
18	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
19	Chleb gracham	g	75,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	75,00000000
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	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	40,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
23	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	110,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	110,0000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
26	Papryka świeża	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
32	Szczypior	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	303,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	303,0000000

2026-01-16 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-16
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Grycikowa 400ml. (1, 9), Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M, Surówka z kapusty pekińskiej 100 M, Ziemniaki gotowane - 150g - M,

Podwieczorek: kanapka z pasztetem (1, 3),

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

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	1116,20000000	59,50000000	46,50000000	120,00000000	176,30000000	128,60000000	8,50000000	20,00000000	971,20000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
3	Obiad	742,60000000	12,10000000	26,60000000	121,50000000	116,30000000	125,10000000	3,60000000	76,50000000	0,00000000
4	Podwieczorek	499,10000000	17,00000000	19,40000000	65,80000000	35,30000000	32,00000000	3,90000000	33,00000000	81,50000000
5	Kolacja	922,00000000	52,60000000	27,20000000	121,60000000	186,00000000	113,40000000	4,40000000	13,70000000	253,80000000
6	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
7	Cały jadłospis	3402,00000000	148,90000000	123,70000000	442,80000000	787,00000000	426,10000000	20,70000000	144,20000000	1322,50000000
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	8,00000000	0,00000000	15,00000000	3,00000000	41,00000000
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	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
6	Ketchup	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	papryka konserwowa vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
9	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
11	jaja gotowane	szt	2,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	3,00000000
12	Pasztet drobiowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
17	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000	0,000000000	90,000000000
18	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
19	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
20	Kajzerka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
21	Majonez	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	11,000000000
22	Masło roślinne 500g	g	1,000000000	0,000000000	10,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	21,000000000
23	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
24	Olej	g	10,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	40,000000000
25	Cebula	g	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
27	Koper świeży zielony	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	11,000000000
28	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	180,000000000
29	Natka pietruszki	g	1,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	30,000000000	0,000000000	60,000000000
31	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	45,000000000
32	Pomidory	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
33	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
34	Seler	g	15,000000000	0,000000000	45,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	75,000000000
35	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	333,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	433,000000000

2026-01-16 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-16 **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,

