

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Surówka wielowarzywna 150g (9), Ziemniaki gotowane 200 M , Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 100 M (1), pomidor 50g , Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. ,

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	526,90000000	24,30000000	13,50000000	79,80000000	238,20000000	62,40000000	2,60000000	35,50000000	73,60000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	754,90000000	35,80000000	9,60000000	139,60000000	152,70000000	173,50000000	5,20000000	94,60000000	121,20000000
4	Kolacja	570,60000000	26,10000000	13,60000000	89,40000000	245,60000000	94,20000000	3,10000000	13,20000000	32,60000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
6	Cały jadłospis	1924,40000000	90,50000000	38,70000000	318,00000000	806,50000000	347,10000000	11,00000000	144,30000000	235,40000000
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	5,00000000	5,00000000	3,00000000	18,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
4	papryka konserwowa vat 5%	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
5	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
6	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
7	Udło kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	11,00000000	0,00000000	0,00000000	11,00000000
9	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
10	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
13	Jogurt naturalny kg	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
16	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
17	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000

18	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
20	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
21	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
22	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,010000000	0,000000000	0,000000000	2,010000000
23	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
24	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
25	Por	g	0,000000000	0,000000000	8,000000000	0,000000000	0,000000000	8,000000000
26	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Seler	g	0,000000000	0,000000000	45,00000000	0,000000000	0,000000000	45,00000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-01-17 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Befszyk wieprzowy z cebulą (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka wielowarzywna 150g (9),

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. ,

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	526,90000000	24,30000000	13,50000000	79,80000000	238,20000000	62,40000000	2,60000000	35,50000000	73,60000000
2	Obiad	775,50000000	18,40000000	21,80000000	134,60000000	138,30000000	144,30000000	4,30000000	97,80000000	34,80000000
3	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
4	Kolacja	546,30000000	26,00000000	11,00000000	89,00000000	244,70000000	93,40000000	3,00000000	10,90000000	32,60000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
6	Cały jadłospis	1920,50000000	73,00000000	48,30000000	312,60000000	791,20000000	317,00000000	10,10000000	145,10000000	149,00000000
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	5,00000000	0,00000000	5,00000000	3,00000000	18,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
5	papryka konserwowa vat 5%	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
6	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
7	Udko kurczaka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
9	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
10	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
14	Jogurt naturalny kg	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
16	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000

18	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
19	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
20	Olej	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
21	Cebula	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
22	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
23	Marchew	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
25	Pietruszka	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
27	Por	g	0,000000000	8,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	8,000000000
28	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
29	Seler	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-01-17 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 40M , sałata 10g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Brokuły gotowane 100g. M ,

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g (7), Polędwica sopocka 40 g M , Herbata z cukrem 250ml M ,

Posilek nocny: Kanapka z jajkiem 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	344,70000000	20,20000000	7,00000000	51,10000000	227,10000000	41,40000000	1,60000000	5,40000000	68,80000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000
3	Obiad	665,60000000	35,30000000	9,70000000	115,80000000	109,30000000	150,40000000	4,90000000	107,40000000	121,20000000
4	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	394,90000000	21,80000000	7,60000000	61,50000000	233,90000000	71,70000000	2,30000000	10,90000000	28,80000000
6	Posilek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	12,90000000	29,90000000	22,30000000	1,70000000	2,30000000	180,00000000
7	Cały jadłospis	1639,30000000	85,90000000	32,30000000	261,30000000	618,20000000	295,80000000	10,90000000	130,60000000	398,90000000
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	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
5	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
6	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
8	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	11,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	11,00000000
10	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,60000000
11	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
12	Szynka konserwowa	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
13	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
14	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
15	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
17	Bulka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	115,0000000
18	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	25,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	10,00000000
20	Masło śmietankowe	g	0,017000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,017000000	0,000000000	0,034000000
21	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
22	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,010000000
23	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
24	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	10,00000000	50,00000000
25	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
26	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,0000000

2026-01-17 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), sałata 10g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Surówka wielowarzywna 150g (9),

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , Masło roślinne 10 M , chleb zwykły 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa ,

Posilek nocny: Kanapka z jajkiem 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	506,10000000	22,30000000	12,50000000	78,50000000	236,60000000	61,40000000	2,20000000	5,40000000	68,80000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000
3	Obiad	774,90000000	36,00000000	9,80000000	144,50000000	154,30000000	174,70000000	5,30000000	98,30000000	121,20000000
4	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	543,00000000	23,40000000	12,10000000	88,60000000	241,00000000	99,30000000	2,70000000	10,90000000	34,80000000
6	Posilek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	12,90000000	29,90000000	22,30000000	1,70000000	2,30000000	180,00000000
7	Cały jadłospis	2058,20000000	90,20000000	42,40000000	344,50000000	679,80000000	367,70000000	12,40000000	121,50000000	404,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	15,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
5	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
6	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
8	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	11,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	11,00000000
10	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,60000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
12	Szynka konserwowa	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
13	Jogurt naturalny kg	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
15	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
17	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
18	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	25,00000000
19	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
20	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000	5,000000000	30,00000000
21	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
23	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,010000000
24	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	10,00000000	50,00000000
27	Por	g	0,000000000	0,000000000	8,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	8,000000000
28	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
29	Seler	g	0,000000000	0,000000000	45,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	45,00000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-01-17 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-01-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g. M , Ziemniaki gotowane 200 M ,

Kolacja: chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem 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	554,40000000	16,70000000	15,20000000	91,00000000	39,50000000	59,10000000	2,30000000	10,30000000	19,20000000
2	Obiad	718,70000000	36,50000000	9,80000000	128,30000000	111,70000000	164,40000000	5,30000000	114,10000000	121,20000000
3	Kolacja	555,00000000	19,20000000	14,20000000	91,10000000	37,70000000	71,40000000	2,20000000	15,80000000	26,50000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	12,90000000	29,90000000	22,30000000	1,70000000	2,30000000	180,00000000
5	Cały jadłospis	1980,20000000	80,90000000	47,00000000	323,30000000	218,80000000	317,20000000	11,50000000	142,50000000	346,90000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
5	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
6	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
7	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
9	Udko kurczaka	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	11,00000000	0,000000000	0,000000000	11,00000000
11	jajka świeże	szk	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,500000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000000	120,00000000	0,000000000	0,000000000	120,00000000
15	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
17	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	25,00000000
18	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	5,000000000	20,00000000	5,000000000	50,00000000
20	Olaj	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000

21	Marchew	g	20,00000000	50,00000000	20,00000000	0,00000000	90,00000000
22	Natka pietruszki	g	2,00000000	2,01000000	2,00000000	0,00000000	6,01000000
23	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
24	Pietruszka	g	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	10,00000000	50,00000000
26	Por	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
27	Salata	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Seler	g	5,00000000	25,00000000	5,00000000	0,00000000	35,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	394,00000000	50,00000000	0,00000000	494,00000000

2026-01-17 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru-250 ml , sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10), Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M ,

Kolacja: Pomidor 40 M , Herbata bez cukru-250 ml , polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100 M (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	349,30000000	16,20000000	6,50000000	59,10000000	27,60000000	38,90000000	2,10000000	33,80000000	24,00000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	773,10000000	38,40000000	11,70000000	134,90000000	247,70000000	168,30000000	4,90000000	88,00000000	129,20000000
4	Kolacja	351,60000000	16,70000000	7,00000000	57,90000000	24,10000000	50,20000000	1,70000000	9,20000000	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	1546,00000000	75,60000000	27,10000000	261,20000000	469,40000000	274,50000000	8,80000000	132,00000000	187,70000000
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	0,00000000	3,00000000	5,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
5	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
6	papryka konserwowa vat 5%	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
8	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	11,00000000	0,00000000	0,00000000	11,00000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000	2,00000000
13	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
14	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
16	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
17	Masło roślinne 500g	g	5,00000000	0,00000000	5,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000

18	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
19	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
20	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,010000000	0,000000000	0,000000000	2,010000000
21	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
23	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
24	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	40,00000000	0,000000000	60,00000000
25	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
26	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-01-17 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie pom 120 (1, 3, 9), Marchewka gotowana 200g. , Ziemniaki gotowane 200 M , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot bez cukru 250 ,

Kolacja: Masło roślinne 10 M , Polędwica drobiowa 40 M , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru-250 ml ,

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem 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	515,40000000	20,30000000	10,80000000	86,40000000	31,00000000	46,20000000	2,10000000	6,60000000	24,00000000
2	Obiad	777,30000000	35,50000000	12,30000000	140,90000000	139,70000000	176,20000000	5,60000000	60,10000000	121,20000000
3	Kolacja	493,20000000	18,80000000	9,20000000	85,90000000	31,30000000	53,60000000	1,90000000	6,60000000	21,20000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	12,90000000	29,90000000	22,30000000	1,70000000	2,30000000	180,00000000
5	Cały jadłospis	1938,00000000	83,10000000	40,10000000	326,00000000	231,90000000	298,20000000	11,30000000	75,60000000	346,40000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
2	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
4	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Ryż	g	20,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	40,000000000
6	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
8	Udko kurczaka	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	11,000000000	0,000000000	0,000000000	11,000000000
10	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,500000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	40,000000000
12	Szynka konserwowa	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
13	aronia	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
14	Jabłka	g	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,000000000	15,000000000	100,000000000	0,000000000	215,000000000
16	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000	25,000000000
17	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	10,000000000	10,000000000	5,000000000	35,000000000
18	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
19	Marchew	g	20,000000000	250,000000000	20,000000000	0,000000000	290,000000000
20	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,010000000	2,000000000	0,000000000	6,010000000

21	Pietruszka	g	5,000000000	20,00000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
22	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000
23	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
24	Seler	g	5,000000000	25,00000000	5,000000000	0,000000000	35,00000000
25	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-17 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru-250 ml , sałata 10g. , Papryka konserwowa 40g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Surówka wielowarzywna 150g (9), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem i pomidorem M (1, 3),

Kolacja: Pomidor 40 M , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru-250 ml , Masło roślinne 10 M , Chleb graham 100 M (1),

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	371,80000000	16,20000000	9,00000000	59,10000000	27,60000000	38,90000000	2,10000000	33,80000000	24,00000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	742,80000000	34,30000000	9,60000000	122,70000000	64,90000000	156,40000000	8,00000000	51,50000000	128,30000000
4	Podwieczorek	281,80000000	16,80000000	13,10000000	25,80000000	59,80000000	44,60000000	3,40000000	4,60000000	360,00000000
5	Kolacja	368,10000000	17,30000000	8,30000000	58,40000000	27,10000000	40,70000000	1,90000000	9,20000000	19,00000000
6	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
7	Cały jadłospis	1836,50000000	88,90000000	42,00000000	275,20000000	349,40000000	297,70000000	15,50000000	100,10000000	539,30000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	8,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
5	papryka konserwowa vat 5%	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
6	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
7	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	11,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	11,00000000
9	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
13	Jogurt naturalny kg	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000

16	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
17	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
18	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	5,000000000	5,000000000	10,000000000	0,000000000	30,000000000
20	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
21	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
22	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,010000000
23	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
24	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	40,000000000	0,000000000	60,000000000
25	Por	g	0,000000000	0,000000000	8,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	8,000000000
26	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
27	Seler	g	0,000000000	0,000000000	45,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	45,000000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,000000000

2026-01-17 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-17
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M, Szynka konserwowa 50 , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Surówka wielowarzywna 150g (9),

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , masło śmietankowe 10g (7), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml 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	886,00000000	44,00000000	28,60000000	118,20000000	86,10000000	110,60000000	4,40000000	11,80000000	275,20000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	689,70000000	33,10000000	9,50000000	110,20000000	62,50000000	142,40000000	7,60000000	44,80000000	128,30000000
4	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	896,80000000	46,60000000	27,40000000	120,00000000	82,70000000	111,30000000	4,20000000	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	2544,50000000	128,00000000	67,50000000	357,60000000	401,30000000	381,20000000	16,40000000	77,20000000	689,20000000
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	15,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	15,00000000	3,00000000	38,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
6	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
7	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
8	Udka kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	11,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	11,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
14	Jogurt naturalny kg	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
18	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	115,000000000
19	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
20	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
21	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
22	Olej	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
23	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
24	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	180,000000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,010000000
26	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
27	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	40,000000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	8,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	8,000000000
30	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
31	Seler	g	15,000000000	0,000000000	45,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	75,000000000
32	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	333,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	433,000000000

2026-01-17 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-17 **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,

