

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10 M , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Herbata 250ml , Twaróg krojony 70 g M (7),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Kompot 250 M , Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Kasza gryczana 170g. , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Kolacja: Chleb graham 75 M (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , Warzywa cukrz kol 100 M ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (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	667,70000000	41,30000000	13,30000000	100,00000000	310,10000000	120,60000000	4,00000000	3,00000000	34,00000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	697,50000000	33,90000000	18,40000000	104,90000000	111,10000000	268,60000000	5,40000000	52,10000000	81,30000000
4	Kolacja	545,00000000	26,90000000	16,60000000	75,60000000	253,30000000	108,70000000	3,10000000	29,40000000	76,10000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
6	Cały jadłospis	1960,20000000	105,50000000	50,30000000	285,20000000	777,50000000	508,00000000	12,70000000	84,40000000	199,40000000
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	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
2	Czosnek granulowany	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Sól	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
11	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,10000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
16	Kalaflor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
17	szpianak mrożony vat5%	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

18	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
20	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
22	twaróg	g	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
23	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
24	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	75,00000000	0,000000000	175,0000000
25	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
27	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
28	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
29	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
30	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
31	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
32	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
33	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	50,00000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-19 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

**Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , ser żółty 40g (7),

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g. , Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Podwieczorek: drożdżówka 70g ,

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , szynka drobiowa 50g , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Warzywa cukrz kol 100 M ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (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	688,50000000	36,40000000	21,70000000	90,30000000	560,50000000	93,70000000	3,10000000	3,00000000	61,00000000
2	Obiad	697,50000000	33,90000000	18,40000000	104,90000000	111,10000000	268,60000000	5,40000000	52,10000000	81,30000000
3	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
4	Kolacja	624,70000000	26,80000000	16,60000000	95,40000000	253,80000000	91,20000000	2,70000000	29,40000000	76,10000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
6	Cały jadłospis	2060,70000000	100,50000000	58,80000000	295,20000000	1028,50000000	463,60000000	11,40000000	84,40000000	226,40000000
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	5,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	15,00000000
2	Czosnek granulowany	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza gryczana	g	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
8	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
9	Sól	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
11	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,100000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
15	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
16	Kalańkor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
17	szpianek mrożony vat5%	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000

18	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
20	Ser żółty	g	40,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,0000000
21	Śmietana 18%	g	0,000000000	15,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,0000000
22	Jablka	g	0,000000000	40,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,0000000
23	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
24	drożdżówka	g	0,000000000	0,000000000	70,0000000	0,000000000	0,000000000	70,0000000
25	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	10,0000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	30,0000000
27	Olej	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,0000000
28	Marchew	g	0,000000000	30,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000
29	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	50,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,0000000
30	Ogórki świeże	g	0,000000000	40,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,0000000
31	Pomidory	g	0,000000000	40,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,0000000
32	Por	g	0,000000000	10,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000
33	Salata	g	10,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000
34	Seler	g	0,000000000	20,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,0000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	50,0000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-19 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g (7), Polędwica sopocka 40 g M , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ser żółty 30 (7),

2. śniadanie: Mandarynka 1 szt ,

Obiad: Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),

Podwieczorek: drożdżówka 70g ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), sałata 10g. , szynka drobiowa 50g ,

Posilek nocny: Serek waniliowy 150 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	488,80000000	29,70000000	13,60000000	64,10000000	470,30000000	71,20000000	2,40000000	10,90000000	50,10000000
2	2. śniadanie	36,00000000	0,50000000	0,20000000	9,00000000	24,00000000	13,60000000	0,20000000	24,60000000	0,00000000
3	Obiad	676,70000000	39,90000000	15,10000000	101,40000000	101,40000000	130,20000000	3,50000000	31,10000000	115,40000000
4	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	550,50000000	26,60000000	14,90000000	78,70000000	233,20000000	60,50000000	2,00000000	3,00000000	100,90000000
6	Posilek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1751,90000000	96,60000000	43,70000000	253,10000000	828,90000000	275,50000000	8,10000000	69,60000000	266,40000000
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	3,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	13,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	25,000000000
6	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
7	Płatki jęczmienne	g	25,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
8	Sól	g	0,000000000	0,000000000	1,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,100000000
9	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
10	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
11	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,100000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
13	Polędwica sopocka	g	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
14	Mleko 2%	g	170,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,000000000	0,000000000	340,000000000
15	Ser żółty	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000

16	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
18	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
19	Mandarynka	g	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	150,000000000
21	drożdżówka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
23	Masło śmietankowe	g	0,017000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,017000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	130,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	130,000000000
26	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	35,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,000000000
28	Pomidory	g	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
29	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	35,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,000000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	183,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	183,000000000

2026-01-19 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Surówka z pomidora dieta 100g M ,

Podwieczorek: drożdżówka 70g ,

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Warzywa cukrz kol 100 M , chleb zwykły 130g (1),
Masło roślinne 10 M , Szynka drobiowa 50 ,

Posilek nocny: Serek waniliowy 150 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	637,80000000	39,40000000	13,00000000	94,40000000	307,10000000	90,70000000	3,20000000	13,20000000	34,00000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	669,10000000	38,50000000	14,60000000	100,80000000	76,40000000	134,20000000	4,70000000	65,90000000	130,50000000
4	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	654,60000000	18,40000000	16,40000000	112,30000000	255,40000000	81,90000000	2,80000000	29,40000000	49,60000000
6	Posilek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1961,40000000	96,30000000	44,00000000	307,50000000	638,80000000	306,80000000	10,60000000	108,40000000	214,10000000
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	10,00000000	0,00000000	15,00000000
2	Czosnek granulowany	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
8	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Sól	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
11	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,10000000
13	Kielbasa szynkowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000

16	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
17	Kalaflor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
18	szpianak mrożony vat5%	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
20	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
21	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	twaróg	g	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
23	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
24	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	130,0000000	0,000000000	230,0000000
25	drożdżówka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
26	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
27	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
28	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
29	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
30	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
31	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	294,0000000

2026-01-19 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-01-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Surówka z pomidora dieta 100g M ,

Kolacja: chleb zwykły 130g (1), Kawa zbożowa 250 M , szynka drobiowa 40g M , Warzywa cukrz kol 100 M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Masło roślinne 10 M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól	Sacharoza	Fruktoza
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	528,40000000	19,90000000	10,60000000	91,90000000	41,60000000	62,70000000	2,50000000	18,10000000	19,00000000
2	Obiad	669,10000000	38,50000000	14,60000000	100,80000000	76,40000000	134,20000000	4,70000000	65,90000000	130,50000000
3	Kolacja	657,90000000	12,90000000	14,10000000	124,80000000	58,30000000	79,50000000	2,90000000	34,30000000	0,00000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	1937,30000000	71,50000000	39,60000000	337,50000000	194,30000000	286,40000000	10,50000000	122,80000000	149,50000000
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	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	15,00000000
2	Czosnek granulowany	g	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Pieprz ziołowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
10	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
11	Sól	g	1,00000000	0,10000000	1,00000000	0,00000000	2,10000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
13	Udko kurczaka	g	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Kiełbasa szynkowa	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
16	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
17	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
18	Kalańior mrożony	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
19	szpinak mrożony vat5%	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
20	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000

21	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	130,0000000	0,000000000	230,0000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
23	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
24	Olej	g	2,000000000	5,000000000	7,000000000	0,000000000	14,00000000
25	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
26	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	6,000000000
27	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
28	Pomidory	g	50,00000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	140,0000000
29	Seler	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Ziemniaki	g	50,00000000	244,0000000	100,0000000	0,000000000	394,0000000

2026-01-19 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , sałata 10g. , Twaróg krojony 40g M (7),

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Kompot bez cukru 250 M , Surówka z pomidora i ogórka 80 , Kasza gryczana 170g. , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1),

Kolacja: Chleb graham 100 M (1), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10 M , Warzywa cukrz kol 100 M , szynka drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (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	321,60000000	25,10000000	8,40000000	38,70000000	63,90000000	59,50000000	2,30000000	1,30000000	19,80000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	677,50000000	33,80000000	18,20000000	100,00000000	109,50000000	267,40000000	5,30000000	48,40000000	81,30000000
4	Kolacja	489,60000000	18,70000000	12,10000000	79,70000000	43,20000000	67,70000000	2,20000000	27,70000000	26,50000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
6	Cały jadłospis	1538,70000000	80,90000000	40,80000000	223,10000000	319,60000000	404,70000000	9,90000000	77,30000000	135,60000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
2	Czosnek granulowany	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
5	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
15	szpianak mrożony vat5%	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
16	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
17	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
19	twaróg	g	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
20	Chleb gracham	g	75,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	75,000000000
21	Chleb zwykły	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	100,000000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	10,000000000	0,000000000	30,000000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
27	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
30	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,000000000	50,000000000	0,000000000	200,000000000

2026-01-19 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Marchewka gotowana 150g (1),

Kolacja: Herbata bez cukru-250 ml , bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g (7), szynka drobiowa 50g , 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	474,00000000	21,50000000	5,70000000	86,30000000	35,00000000	47,70000000	2,20000000	6,60000000	19,00000000
2	Obiad	755,40000000	42,00000000	15,30000000	120,00000000	125,30000000	151,30000000	4,20000000	38,90000000	115,40000000
3	Kolacja	457,50000000	20,90000000	4,40000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000
4	Posiłek nocny	100,00000000	2,00000000	2,90000000	17,20000000	7,50000000	9,60000000	0,40000000	1,30000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	1786,90000000	86,30000000	28,30000000	309,30000000	199,90000000	265,70000000	8,80000000	53,40000000	161,00000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
2	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
3	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
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	0,100000000	1,000000000	0,000000000	2,100000000
8	Piersi kurczaka	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
9	Udko kurczaka	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
10	Polędwica kanadyjska	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
12	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
14	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
16	Chleb zwykły	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
17	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
18	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	5,000000000	15,00000000
19	Masło śmietankowe	g	0,017000000	0,000000000	0,017000000	0,000000000	0,034000000
20	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000

21	Marchew	g	20,00000000	210,00000000	20,00000000	0,0000000000	250,00000000
22	Natka pietruszki	g	2,0000000000	2,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	6,0000000000
23	Pietruszka	g	5,0000000000	5,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	15,0000000000
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	50,00000000	244,00000000	50,00000000	0,0000000000	344,00000000

2026-01-19 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Kasza gryczana 200 , Kompot bez cukru 250 M , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Surówka z pomidora i ogórka 80 ,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Chleb graham 100 M (1), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10 M , Warzywa cukrz kol 100 M , szynka drobiowa 50g ,

Posiłek nocny: Kefir 250g (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	430,70000000	30,90000000	8,60000000	59,50000000	93,20000000	44,70000000	1,90000000	1,30000000	20,40000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	780,70000000	37,50000000	19,10000000	120,80000000	117,00000000	332,80000000	6,20000000	48,40000000	81,30000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
5	Kolacja	489,60000000	18,70000000	12,10000000	79,70000000	43,20000000	67,70000000	2,20000000	27,70000000	26,50000000
6	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
7	Cały jadłospis	1823,00000000	94,80000000	43,90000000	273,90000000	526,40000000	472,30000000	10,40000000	78,30000000	144,20000000
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	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	10,00000000	0,00000000	13,00000000
2	Czosnek granulowany	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
5	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
15	szpianak mrożony vat5%	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
17	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
20	twaróg	g	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
21	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	30,000000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
27	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
30	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	200,000000000

2026-01-19 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-19
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Rosół z makaronem 400ml (**1, 3, 9**), Surówka z pomidora dieta 100g M ,

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

Kolacja: Kawa zbożowa 250 M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Szynka drobiowa 50 , chleb zwykły 100g M (**1**), Masło roślinne 10 M , sałata 10g. , Jajko gotowane 50g M (**3**),

Posilek nocny: Kefir 250g (**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	924,10000000	58,70000000	25,60000000	119,60000000	151,20000000	115,90000000	4,50000000	9,40000000	246,80000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	688,60000000	40,30000000	15,00000000	103,30000000	77,50000000	132,60000000	3,80000000	54,50000000	115,40000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000
5	Kolacja	953,00000000	46,50000000	33,00000000	122,30000000	124,50000000	113,00000000	6,10000000	9,40000000	586,40000000
6	Posilek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000
7	Cały jadłospis	2687,70000000	153,20000000	77,50000000	359,20000000	626,20000000	388,50000000	14,70000000	74,30000000	964,60000000
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	0,00000000	3,00000000	20,00000000	0,00000000	38,00000000
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	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
9	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	250,00000000
10	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,50000000	0,00000000	2,00000000
12	Kielbasa szynkowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

16	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
18	twaróg	g	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
19	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
20	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
21	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
23	Olej	g	10,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	25,000000000
24	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	140,000000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	35,000000000
27	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
28	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
29	Seler	g	15,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	45,000000000
30	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	244,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	344,000000000

2026-01-19 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-19 **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,

