

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Rzodkiewka M , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Surówka Coleslaw 150g. (3, 10), Kompot 250 M ,

Kolacja: pomidor 50g , Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sód	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem	suma cukrów prostych	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[mg]	[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	479,4000000	13,50000000	9,90000000	86,70000000	230,5000000	55,10000000	1,70000000	6,20000000	13,60000000	5,10000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	809,5000000	27,10000000	22,80000000	131,5000000	184,8000000	199,2000000	4,10000000	124,9000000	51,70000000	14,70000000
4	Kolacja	607,7000000	25,00000000	12,00000000	102,7000000	238,1000000	66,40000000	2,40000000	14,50000000	32,60000000	5,40000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	11,10000000	56,10000000	25,70000000	0,60000000	6,80000000	1,20000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	2018,7000000	71,80000000	47,30000000	341,1000000	879,5000000	363,4000000	8,80000000	153,3000000	107,1000000	28,50000000
7	Różnica:	0,00000000	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	5,000000000	3,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	28,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
7	Makaron razowy	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
10	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	papryka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,150000000	1,150000000
15	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
17	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	15,00000000	55,00000000
18	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000

19	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
20	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	10,000000000	0,000000000	30,000000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
23	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	35,000000000	0,000000000	0,000000000	35,000000000
24	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
25	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	50,000000000	110,000000000
27	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
29	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
30	Pieczarki	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
31	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
32	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
33	Rzodkiewka	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
34	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
35	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000	40,000000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,000000000	0,000000000	10,000000000	160,000000000

2026-01-20 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Rzodkiewka M ,

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka Colesław 150g. (3, 10),

Podwieczorek: Sałatka owocowa 150 M ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sód	Kwasy tłuszczowe jednolienione ogółem	suma cukrów prostych	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[mg]	[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	538,5000000	23,20000000	11,90000000	87,20000000	233,0000000	62,10000000	2,10000000	6,20000000	37,60000000	5,10000000
2	Obiad	809,5000000	27,10000000	22,80000000	131,5000000	184,8000000	199,2000000	4,10000000	124,9000000	51,70000000	14,70000000
3	Podwieczorek	130,7000000	0,80000000	0,50000000	32,00000000	7,00000000	13,90000000	0,50000000	10,80000000	0,00000000	2,50000000
4	Kolacja	562,7000000	25,00000000	7,00000000	102,7000000	238,1000000	66,40000000	2,40000000	14,50000000	32,60000000	5,40000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	11,10000000	56,10000000	25,70000000	0,60000000	6,80000000	1,20000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	2091,5000000	78,00000000	42,80000000	364,5000000	718,9000000	367,3000000	9,60000000	163,1000000	123,1000000	31,00000000
7	Różnica:	0,00000000	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	20,00000000	0,000000000	25,00000000
2	Dżem	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	Makaron razowy	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
10	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
11	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	papryka mrożona	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,150000000	0,150000000
17	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
18	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000

19	banan	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
20	Jablka	g	0,000000000	40,00000000	80,00000000	0,000000000	15,00000000	135,00000000
21	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
23	Majonez	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
24	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
25	Olej	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Cebula	g	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
27	Kapusta biala	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
28	Koper swiezy zielony	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Marchew	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	110,0000000
30	Natka pietruszki	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
31	Ogorki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
32	Ogorki swieze	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
33	Pieczarki	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
34	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
35	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
36	Rzodkiewka	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
37	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
38	Seler	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	40,00000000
39	Ziemniaki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	160,0000000

2026-01-20 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: dziecieca
na dzień: 2026-01-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),

Podwieczorek: Sałatka owocowa 150 M ,

Kolacja: Polędwica sopocka 40 g M , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 10g (7), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M ,

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sól	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem	suma cukrów prosty	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[mg]	[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	438,1000000	19,20000000	14,20000000	59,30000000	221,7000000	40,10000000	1,30000000	4,10000000	57,60000000	1,50000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	713,0000000	18,50000000	19,30000000	122,2000000	141,8000000	102,5000000	4,10000000	47,00000000	42,80000000	11,40000000
4	Podwieczorek	130,7000000	0,80000000	0,50000000	32,00000000	7,00000000	13,90000000	0,50000000	10,80000000	0,00000000	2,50000000
5	Kolacja	445,1000000	20,60000000	14,30000000	59,60000000	225,4000000	43,10000000	1,50000000	10,90000000	53,60000000	1,90000000
6	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	6,20000000	170,0000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1787,000000	63,50000000	50,30000000	279,3000000	765,9000000	216,7000000	7,50000000	73,80000000	162,0000000	17,20000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
2	Dżem	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
11	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
12	Szynka konserwowa	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	110,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	110,0000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
15	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
16	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000

17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
18	banan	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
19	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	120,00000000
20	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
21	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,00000000
22	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
23	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Brokuły	g	0,000000000	0,000000000	0,050000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,050000000
26	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,00000000

2026-01-20 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),

Podwieczorek: Sałatka owocowa 150 M ,

Kolacja: Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sól	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem	suma cukrów prosty	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[mg]	[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	536,6000000	23,10000000	11,90000000	86,80000000	230,1000000	61,40000000	2,00000000	4,10000000	37,60000000	4,80000000
2	2. śniadanie	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	713,0000000	18,50000000	19,30000000	122,2000000	141,8000000	102,5000000	4,10000000	47,00000000	42,80000000	11,40000000
4	Podwieczorek	130,7000000	0,80000000	0,50000000	32,00000000	7,00000000	13,90000000	0,50000000	10,80000000	0,00000000	2,50000000
5	Kolacja	607,7000000	25,00000000	12,00000000	102,7000000	238,1000000	66,40000000	2,40000000	14,50000000	32,60000000	5,40000000
6	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	11,10000000	56,10000000	25,70000000	0,60000000	6,80000000	1,20000000	3,30000000
7	Cały jadłospis	2038,200000	69,40000000	44,30000000	354,8000000	673,0000000	270,0000000	9,50000000	83,10000000	114,2000000	27,40000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	25,00000000
2	Dżem	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
11	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	110,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	110,0000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,150000000	0,150000000
15	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
16	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000

17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
18	banan	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
19	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	80,00000000	0,000000000	15,00000000	135,00000000
20	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
21	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Brokuły	g	0,000000000	0,000000000	0,050000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,050000000
25	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	90,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
28	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
29	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
32	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	40,00000000
34	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	160,00000000

2026-01-20 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-01-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sól	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem	suma cukrów prostych	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[mg]	[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	564,5000000	18,50000000	15,60000000	90,80000000	37,60000000	59,60000000	2,30000000	9,00000000	24,00000000	6,60000000
2	Obiad	778,7000000	20,50000000	16,00000000	144,8000000	128,2000000	122,5000000	4,70000000	57,40000000	32,00000000	12,40000000
3	Kolacja	589,8000000	20,10000000	10,60000000	107,2000000	44,10000000	63,60000000	2,60000000	19,40000000	19,00000000	7,20000000
4	Posiłek nocny	281,8000000	16,80000000	13,10000000	25,80000000	59,80000000	44,60000000	3,40000000	4,60000000	360,0000000	3,40000000
5	Cały jadłospis	2214,900000	75,90000000	55,30000000	368,6000000	269,8000000	290,3000000	13,00000000	90,40000000	435,0000000	29,60000000
6	Różnica:	0,00000000	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	20,00000000	0,000000000	25,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
8	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
10	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
11	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
12	Szyunka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	110,0000000	0,000000000	0,000000000	110,0000000
14	Mleko 2%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
15	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
16	Bułka tarta	g	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
17	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	50,00000000
18	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
19	Pieprz ziołowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
20	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	15,00000000	10,00000000	5,000000000	50,00000000

21	Olej	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000
22	Brokuly	g	0,000000000	0,050000000	0,000000000	0,000000000	0,050000000
23	Koper świeży zielony	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Marchew	g	20,00000000	40,00000000	20,00000000	0,000000000	80,00000000
25	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	6,000000000
26	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
27	Pietruszka	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	20,00000000	70,00000000
29	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Salata	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
32	Ziemniaki	g	50,00000000	250,0000000	50,00000000	0,000000000	350,0000000

2026-01-20 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Rzodkiewka M ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka Coleslaw 150g. (3,

Kolacja: polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), pomidor 50g , sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sól	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem	suma cukrów prostych	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[mg]	[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	260,80000000	16,20000000	5,90000000	38,30000000	26,40000000	56,60000000	2,20000000	4,50000000	24,00000000	5,20000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	875,20000000	29,00000000	19,40000000	154,10000000	171,20000000	219,20000000	4,70000000	135,40000000	40,90000000	15,70000000
4	Kolacja	371,60000000	17,50000000	8,40000000	59,10000000	30,40000000	42,40000000	2,00000000	12,80000000	19,00000000	4,90000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	11,10000000	56,10000000	25,70000000	0,60000000	6,80000000	1,20000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	1629,70000000	68,90000000	36,20000000	271,80000000	454,30000000	360,90000000	9,70000000	160,40000000	93,10000000	29,20000000
7	Różnica:	0,00000000	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	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
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	papryka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,15000000	1,15000000
14	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	15,00000000	55,00000000
16	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	175,00000000
17	pieprz naturalny	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
18	Majonez	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000

19	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
20	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
21	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
22	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
23	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	50,00000000	110,0000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
26	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
27	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
28	Pieczarki	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
32	Rzodkiewka	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
33	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
34	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000	25,00000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	250,0000000	0,000000000	10,00000000	260,0000000

2026-01-20 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Klops drobiowy w sosie ziołowym 120 (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sól	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem	suma cukrów prostych	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[mg]	[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	545,20000000	20,40000000	14,00000000	86,40000000	32,60000000	46,30000000	2,10000000	6,60000000	48,80000000	4,00000000
2	Obiad	837,70000000	31,80000000	15,80000000	149,20000000	148,60000000	162,10000000	6,90000000	66,60000000	104,30000000	14,20000000
3	Kolacja	548,70000000	21,50000000	13,90000000	86,40000000	36,60000000	47,80000000	2,20000000	6,60000000	43,80000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	40,10000000	20,90000000	55,40000000	2,10000000	4,60000000	14,40000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2178,100000	86,40000000	48,90000000	362,10000000	238,80000000	311,50000000	13,40000000	84,40000000	211,30000000	27,60000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
8	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	120,00000000	0,000000000	0,000000000	120,00000000
10	jajka świeże	szt	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
11	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	80,00000000
13	Mleko 2%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
14	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
15	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	20,00000000	100,00000000	0,000000000	220,00000000
17	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000	80,00000000
18	Pieprz ziołowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
19	Zioła prowansalskie	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
20	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	5,000000000	20,00000000

21	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
23	Buraki	g	0,00000000	150,000000	0,00000000	0,00000000	150,000000
24	Koper świeży zielony	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
25	Marchew	g	20,00000000	40,00000000	20,00000000	0,00000000	80,00000000
26	Natka pietruszki	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
27	Pietruszka	g	5,00000000	10,00000000	5,00000000	0,00000000	20,00000000
28	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
29	Por	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
30	Seler	g	5,00000000	20,00000000	5,00000000	0,00000000	30,00000000
31	Ziemniaki	g	50,00000000	394,000000	50,00000000	0,00000000	494,000000

2026-01-20 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Rzodkiewka M ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka Coleslaw 150g. (3,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Masło roślinne 20g , polędwica sopočka 50g. , pomidor 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sód	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem	suma cukrów prosty	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[mg]	[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	363,0000000	16,10000000	8,40000000	58,10000000	26,90000000	39,10000000	1,80000000	4,50000000	24,00000000	4,60000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	17,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	875,2000000	29,00000000	19,40000000	154,1000000	171,2000000	219,2000000	4,70000000	135,4000000	40,90000000	15,70000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
5	Kolacja	416,6000000	17,50000000	13,40000000	59,10000000	30,40000000	42,40000000	2,00000000	12,80000000	19,00000000	4,90000000
6	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	11,10000000	56,10000000	25,70000000	0,60000000	6,80000000	1,20000000	3,30000000
7	Cały jadłospis	1812,900000	70,30000000	44,20000000	299,2000000	470,8000000	361,4000000	10,20000000	193,4000000	93,10000000	30,80000000
8	Różnica:	0,00000000	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	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	Makaron razowy	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
11	Polędwica sopočka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	papryka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,150000000	1,150000000
15	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
16	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	55,00000000

17	Chleb gracham	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
18	pieprz naturalny	g	0,0000000000	0,0000000000	0,1000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,1000000000
19	Majonez	g	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
21	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
22	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	35,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	35,0000000000
23	Kapusta biała	g	0,0000000000	0,0000000000	100,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,0000000000
24	Koper świeży zielony	g	0,0000000000	0,0000000000	7,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	7,0000000000
25	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	60,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000	110,0000000000
26	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
27	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	20,0000000000
28	Ogórki świeże	g	30,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
29	Pieczarki	g	0,0000000000	0,0000000000	80,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	80,0000000000
30	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
31	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000	0,0000000000	50,0000000000
32	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
33	Rzodkiewka	g	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
34	Salata	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
35	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	25,0000000000
36	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	250,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	260,0000000000

2026-01-20 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-20
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (**7**),

Obiad: Spaghetti drobiowe (**1, 3**), Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (**1**),

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

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), sałata 10g. ,

Posilek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sól	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem	suma cukrów prostych	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[mg]	[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	854,60000000	43,80000000	25,30000000	117,80000000	82,10000000	109,60000000	4,30000000	10,50000000	250,40000000	9,80000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	925,30000000	23,20000000	19,60000000	160,10000000	91,40000000	148,80000000	7,30000000	57,40000000	42,80000000	12,30000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	924,90000000	45,30000000	25,30000000	134,20000000	88,70000000	113,60000000	4,70000000	20,90000000	245,40000000	10,40000000
6	Posilek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	6,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2886,80000000	124,20000000	76,20000000	432,20000000	705,10000000	416,00000000	16,70000000	90,80000000	562,60000000	32,50000000
8	Różnica:	0,00000000	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	3,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	48,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
9	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
10	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
11	Polędwica sopocka	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	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	2,00000000
15	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
19	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
21	Olej	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
22	Brokuły	g	0,000000000	0,000000000	0,050000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,050000000
23	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
24	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	120,0000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
27	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	30,00000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	15,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	50,00000000
32	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-20 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-20 **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,

