

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata 250ml , polędwica drobiowa 50g , sałata 10g. , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Jarzynowa 400 gM (1), Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera, jablek, marchwi b/c100 (7, 9),

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sód	Kwasy tłuszczowe jednienasycone 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	509,3000000	25,20000000	11,00000000	81,20000000	239,9000000	107,9000000	3,10000000	89,40000000	40,10000000	7,70000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	854,3000000	32,20000000	21,00000000	140,6000000	153,5000000	150,1000000	4,50000000	55,40000000	88,50000000	12,50000000
4	Kolacja	719,2000000	37,90000000	20,90000000	97,60000000	279,1000000	111,8000000	5,30000000	4,10000000	400,1000000	5,30000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2132,800000	98,80000000	54,90000000	324,1000000	775,5000000	379,8000000	13,00000000	148,9000000	536,7000000	25,60000000
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	20,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
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	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
9	Płatki ryżowe	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	100,0000000	0,00000000	0,00000000	100,0000000
11	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
13	Łopatką w/p (P)	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,0000000
15	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
17	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

18	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	0,0000000000	170,00000000	0,0000000000	340,00000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	1,0000000000
20	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
21	Jablka	g	0,0000000000	0,0000000000	80,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	80,0000000000
22	Bułka tarta	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000
24	Chleb gracham	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
25	Masło roślinne 500g	g	10,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
26	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
27	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000
28	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
29	Papryka świeża	g	60,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	60,0000000000
30	Salata	g	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
31	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
32	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	394,00000000	0,0000000000	0,0000000000	394,00000000

2026-01-21 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
południca drobiowa 50g , Papryka 50g. , sałata 10g. ,

Obiad: Jarzynowa 400 gM (1), Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z
selera, jabłek, marchwi b/c100 (7, 9),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: szynka drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na
mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sód	Kwasy tłuszczowe jednienasycone 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	471,40000000	23,00000000	10,60000000	73,90000000	234,80000000	74,90000000	2,10000000	89,40000000	40,10000000	5,50000000
2	Obiad	854,30000000	32,20000000	21,00000000	140,60000000	153,50000000	150,10000000	4,50000000	55,40000000	88,50000000	12,50000000
3	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
4	Kolacja	719,20000000	37,90000000	20,90000000	97,60000000	279,10000000	111,80000000	5,30000000	4,10000000	400,10000000	5,30000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2116,90000000	97,50000000	54,50000000	321,20000000	837,40000000	353,80000000	12,00000000	149,90000000	536,70000000	23,40000000
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	3,000000000	10,000000000	0,000000000	18,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza jaglana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
5	Kasza manna	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
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	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
9	Płatki ryżowe	g	25,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
11	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
13	Łopatką w/p (P)	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	100,000000000
15	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,500000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,500000000
17	Mleko 2%	g	170,000000000	0,000000000	0,000000000	170,000000000	0,000000000	340,000000000

18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
20	Jabłko	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
21	Bułka tarta	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
22	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
23	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
24	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
25	Olej	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Marchew	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
27	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
28	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
29	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Seler	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-01-21 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g , polędwica drobiowa 50g ,
Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

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

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Kompot 250 M , Jarzynowa 300 g M (1, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka z groszkiem 120g. (1),

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Naleśniki z dżemem M 180 (1, 3, 7),

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	296,90000000	20,40000000	4,80000000	43,80000000	218,70000000	50,60000000	1,20000000	10,90000000	40,10000000	1,40000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	732,60000000	33,30000000	9,60000000	134,90000000	90,30000000	145,30000000	5,10000000	58,00000000	106,40000000	13,00000000
4	Podwieczorek	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	641,50000000	18,00000000	22,60000000	93,00000000	286,10000000	69,70000000	2,80000000	3,10000000	71,60000000	2,50000000
6	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1753,00000000	71,90000000	37,20000000	291,70000000	613,10000000	275,70000000	9,40000000	76,60000000	218,10000000	16,90000000
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	10,000000000
2	Dżem	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
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 jaglana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
6	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	80,000000000
9	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
10	Płatki ryżowe	g	25,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
11	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	200,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000
12	sok wieloowocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	330,000000000	330,000000000
13	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
14	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	120,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,000000000
15	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	15,000000000
16	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000

17	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
18	marchew z groszkiem	g	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000
19	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
20	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	220,00000000	0,00000000	390,00000000
21	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
22	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
24	Ciasto drożdżowe.	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
25	MASŁO EXTRA P	szt	0,01700000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,01700000
26	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
27	Olej	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	15,00000000
28	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
29	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
30	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
31	Seler	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
32	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	333,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	333,00000000

2026-01-21 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

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

Obiad: Jarzynowa 400 gM (1), Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (7, 9),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: szynka drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	460,10000000	22,50000000	10,40000000	71,70000000	229,10000000	71,40000000	1,90000000	13,20000000	40,10000000	4,80000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
3	Obiad	759,60000000	32,50000000	10,90000000	139,50000000	157,90000000	151,00000000	4,60000000	56,20000000	104,80000000	12,80000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	719,20000000	37,90000000	20,90000000	97,60000000	279,10000000	111,80000000	5,30000000	4,10000000	400,10000000	5,30000000
6	Posilek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2092,90000000	97,50000000	44,40000000	338,00000000	854,10000000	361,20000000	12,30000000	79,10000000	553,00000000	23,00000000
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	5,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	10,00000000	0,00000000	18,00000000
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 jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
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	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
9	Płatki ryżowe	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	sok jablkowy vat 5%	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
12	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
13	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
15	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,500000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,500000000
17	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	80,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,0000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	20,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,0000000
21	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	30,0000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,0000000
24	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000	0,000000000	30,0000000
25	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000
26	Pomidory	g	50,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,0000000
27	Seler	g	0,000000000	0,000000000	35,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,0000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-01-21 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-01-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Kompot 250 M , Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (7, 9),

Kolacja: zupa płynna b/ml 250 M (9), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , chleb zwykły 100g (1), Jajko gotowane 50g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

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

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	556,90000000	19,30000000	14,20000000	91,50000000	38,60000000	72,20000000	2,30000000	18,10000000	26,50000000	7,00000000
2	Obiad	751,80000000	36,60000000	6,40000000	146,30000000	223,20000000	180,00000000	5,90000000	98,60000000	105,60000000	18,30000000
3	Kolacja	666,50000000	31,60000000	18,90000000	95,90000000	85,60000000	82,50000000	4,30000000	9,00000000	386,50000000	6,60000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000	4,60000000	0,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2057,100000	87,70000000	39,80000000	353,70000000	365,40000000	344,70000000	12,90000000	130,30000000	518,60000000	31,90000000
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	10,00000000	0,000000000	15,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
9	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
11	jajka gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
12	jajka świeże	szt	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
15	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
16	Groszek zielony	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
17	Kalafior mrożony	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
19	Mleko 2%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
20	Jabłka	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000

21	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
23	Pieprz ziołowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
24	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
25	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
26	Marchew	g	20,00000000	100,00000000	20,00000000	0,00000000	140,00000000
27	Natka pietruszki	g	2,00000000	2,00000000	2,00000000	0,00000000	6,00000000
28	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
29	Pietruszka	g	5,00000000	10,00000000	5,00000000	0,00000000	20,00000000
30	Pomidory	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
31	Seler	g	5,00000000	45,00000000	5,00000000	0,00000000	55,00000000
32	Ziemniaki	g	50,00000000	394,00000000	50,00000000	0,00000000	494,00000000

2026-01-21 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Papryka 50g. , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (7, 9),

Kolacja: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Sód	Kwasy tłuszczowe jednieniyscone 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	285,1000000	17,30000000	7,20000000	40,80000000	30,30000000	72,00000000	2,30000000	87,70000000	26,50000000	6,10000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	793,4000000	35,20000000	16,50000000	134,8000000	216,4000000	165,0000000	5,40000000	91,10000000	89,30000000	17,00000000
4	Kolacja	448,4000000	29,10000000	16,60000000	48,00000000	71,60000000	78,90000000	4,20000000	2,40000000	386,5000000	5,00000000
5	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1576,800000	85,10000000	42,30000000	228,3000000	421,2000000	325,9000000	12,00000000	181,2000000	510,3000000	28,10000000
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	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	100,0000000	0,00000000	0,00000000	100,0000000
8	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
10	Łopatką w/p (P)	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,0000000
12	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
15	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
17	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

18	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
21	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
22	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
24	Chleb gracham	g	75,00000000	0,000000000	0,000000000	75,00000000	0,000000000	150,00000000
25	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
26	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
30	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
31	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	333,0000000

2026-01-21 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7), Grycikowa 400ml. (1, 9),

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 17g , szynka drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Jajko gotowane 50g M (3),

Posiłek nocny: kanapka z szynką (1, 3, 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	457,5000000	20,90000000	4,40000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000	4,00000000
2	Obiad	795,9000000	32,90000000	12,30000000	145,2000000	124,9000000	161,0000000	6,70000000	61,50000000	101,2000000	13,20000000
3	Kolacja	597,5000000	33,40000000	14,10000000	86,50000000	79,00000000	69,20000000	4,10000000	6,60000000	386,5000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	427,5000000	16,90000000	13,80000000	60,10000000	265,8000000	31,20000000	1,60000000	26,80000000	21,30000000	2,50000000
5	Cały jadłospis	2278,500000	104,1000000	44,60000000	377,6000000	501,8000000	318,6000000	14,40000000	101,4000000	535,6000000	23,80000000
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	10,00000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
3	Kasza manna	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
5	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
6	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
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	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
10	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
11	jajka świeże	szt	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
13	Szynka gotowana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
14	Mleko 2%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
15	Ser żółty	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,0000000	20,00000000	100,0000000	0,000000000	220,0000000
17	Kajzerka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	100,0000000
18	Pieprz ziołowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
19	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000
20	MASŁO EXTRA P	szt	0,017000000	0,000000000	0,017000000	0,000000000	0,034000000

21	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	25,00000000
22	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
23	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
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	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
27	Pietruszka	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Seler	g	5,000000000	20,00000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-21 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: poledwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Papryka 50g. , salata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (7, 9),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	364,80000000	17,20000000	7,20000000	60,50000000	30,80000000	54,50000000	1,90000000	87,70000000	26,50000000	5,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	793,40000000	35,20000000	16,50000000	134,80000000	216,40000000	165,00000000	5,40000000	91,10000000	89,30000000	17,00000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000	1,00000000	8,00000000	0,00000000
5	Kolacja	528,10000000	29,00000000	16,60000000	67,80000000	72,10000000	61,40000000	3,70000000	2,40000000	386,50000000	4,30000000
6	Posilek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1808,30000000	89,10000000	44,30000000	277,00000000	592,20000000	307,90000000	11,20000000	182,20000000	518,30000000	26,90000000
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	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	10,00000000	0,00000000	13,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
8	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
10	Łopatka w/p (P)	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
11	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
12	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
15	Kalafor mrożony	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	0,500000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,500000000
17	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
21	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
22	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
24	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
25	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
26	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
30	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
31	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,0000000

2026-01-21 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-21
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Jarzynowa 400ml. (1, 7, 9), Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 (7, 9),

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (1), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe 10g (7), szynka drobiowa 50g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	876,8000000	44,60000000	27,20000000	118,6000000	84,70000000	122,3000000	4,30000000	19,60000000	277,7000000	10,30000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,0000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	841,5000000	42,60000000	14,20000000	106,5000000	94,70000000	159,6000000	9,40000000	86,10000000	5,60000000	11,20000000
4	Podwieczorek	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,70000000	0,00000000	0,00000000
5	Kolacja	1031,400000	56,90000000	36,80000000	123,0000000	131,7000000	132,7000000	6,40000000	10,50000000	637,7000000	9,80000000
6	Posilek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2896,700000	147,5000000	81,90000000	356,1000000	414,1000000	426,5000000	20,20000000	116,9000000	929,0000000	31,30000000
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	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	35,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	120,0000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,0000000
10	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,0000000
11	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,50000000	0,00000000	2,00000000
12	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,0000000
14	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000

16	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
17	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000	2,000000000
18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
21	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
22	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
24	Olej	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
25	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
26	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
27	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	170,0000000
28	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
29	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	60,00000000
30	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Seler	g	15,00000000	0,000000000	45,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	75,00000000
33	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-21 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-21 **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,

