

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Herbata 250ml , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Twarożek z ziołami 70 M (7), Pomidor 40 M , Szynka konserwowa 50 , Zacierka na mleku 200g M (1, 7),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 200 ,

Kolacja: Herbata 250ml , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (1, 3),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	638,70000000	34,80000000	13,60000000	96,80000000	305,90000000	69,60000000	2,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000
3	Obiad	792,80000000	31,50000000	17,00000000	135,60000000	88,20000000	304,20000000	5,40000000
4	Kolacja	387,30000000	15,60000000	5,30000000	70,20000000	219,20000000	82,40000000	0,60000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000
6	Cały jadłospis	1926,70000000	87,70000000	38,30000000	319,40000000	799,30000000	491,20000000	9,60000000
7	Różnica:	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	20,00000000	3,00000000	43,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
12	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	80,00000000
14	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
16	Mleko 2%	g	190,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	360,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
18	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
20	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
21	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Ziola prowansalskie	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
23	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-22 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Jabłko 150g. , Twarożek z ziołami 40 M (7), Herbata 250ml ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kasza gryczana 200 ,

Podwieczorek: Serniczek (7),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (1, 3), Herbata 250ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	666,50000000	31,10000000	11,40000000	113,80000000	280,80000000	71,10000000	2,90000000
2	Obiad	772,80000000	31,30000000	16,80000000	130,80000000	86,60000000	303,00000000	5,30000000
3	Podwieczorek	87,40000000	8,50000000	2,70000000	7,30000000	185,90000000	18,70000000	0,20000000
4	Kolacja	387,30000000	15,60000000	5,30000000	70,20000000	219,20000000	82,40000000	0,60000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000
6	Cały jadłospis	1985,90000000	90,70000000	38,20000000	331,20000000	942,50000000	492,30000000	9,10000000
7	Różnica:	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	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	3,00000000	43,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
11	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	80,00000000
13	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,33000000	0,00000000	1,00000000	1,33000000
15	Mleko 2%	g	180,00000000	0,00000000	100,00000000	170,00000000	0,00000000	450,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	twaróg	g	30,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
18	Jabłka	g	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000

19	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
20	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Ziola prowansalskie	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Żelatyna spożywcza	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
23	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000
24	Olej	g	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
25	Cebula	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Marchew	g	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
30	Seler	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-22 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Jabłko 150g. , Twarożek z cukrem 50 M (7),
2. śniadanie: herbatniki 16g. (1, 7),
Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g ,
Podwieczorek: Serniczek (7),
Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 (1, 3, 7), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7),
Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	579,50000000	32,90000000	16,60000000	76,90000000	285,90000000	52,40000000	2,30000000
2	2. śniadanie	69,80000000	1,30000000	1,80000000	12,30000000	5,60000000	4,60000000	0,20000000
3	Obiad	608,00000000	22,30000000	14,10000000	103,80000000	70,50000000	128,30000000	3,70000000
4	Podwieczorek	87,40000000	8,50000000	2,70000000	7,30000000	185,90000000	18,70000000	0,20000000
5	Kolacja	554,40000000	24,90000000	9,50000000	94,70000000	350,40000000	56,60000000	1,70000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000
7	Cały jadłospis	1980,90000000	90,10000000	44,90000000	315,00000000	916,30000000	270,70000000	8,50000000
8	Różnica:	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	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
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	Herbatniki vat 5%	g	0,00000000	16,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	16,00000000
5	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	70,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
11	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,33000000	0,50000000	0,00000000	0,83000000
14	Mleko 2%	g	175,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	170,00000000	0,00000000	445,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000

16	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	40,00000000	0,00000000	100,00000000
17	Jablka	g	150,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	340,00000000
18	Bulka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
19	Cynamon	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
20	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
21	Żelatyna spożywcza	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
22	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
23	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
24	Olej	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
25	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
26	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
28	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
29	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
30	Seler	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
31	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	383,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	383,00000000

2026-01-22 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Jabłko 150g. , Twarożek z ziołami 40 M (7),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kasza jęczmienna 170g. (1),

Podwieczorek: Serniczek (7),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Makaron z wędliną i warzywami (1, 3),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	600,60000000	30,90000000	11,30000000	97,50000000	279,40000000	68,80000000	2,80000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000
3	Obiad	706,30000000	22,30000000	25,00000000	103,80000000	73,20000000	108,70000000	3,40000000
4	Podwieczorek	87,40000000	8,50000000	2,70000000	7,30000000	185,90000000	18,70000000	0,20000000
5	Kolacja	339,40000000	17,90000000	6,00000000	54,40000000	218,00000000	40,90000000	1,20000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000
7	Cały jadłospis	1841,70000000	85,40000000	47,50000000	279,70000000	942,50000000	272,20000000	8,60000000
8	Różnica:	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	3,000000000	13,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza jęczmienna	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
7	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
8	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
12	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	80,00000000
14	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,330000000	0,000000000	1,000000000	1,330000000
16	Mleko 2%	g	180,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	170,0000000	0,000000000	450,0000000

17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
18	twaróg	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
19	Jabłko	g	150,0000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
20	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
21	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Ziolo prowansalskie	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
23	Żelatyna spożywcza	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
24	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
25	Olej	g	0,000000000	0,000000000	17,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	17,00000000
26	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-22 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-22**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szyńka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Sok pomidorowy M , Jabłko 150g. , sałata 10g. ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza jęczmienna 170g. (1),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Makaron z wędliną i warzywami (1, 3),

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	628,00000000	20,70000000	11,60000000	108,50000000	41,50000000	70,20000000	5,00000000
2	Obiad	706,30000000	22,30000000	25,00000000	103,80000000	73,20000000	108,70000000	3,40000000
3	Kolacja	391,10000000	14,70000000	4,90000000	74,20000000	27,50000000	41,70000000	1,60000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	20,00000000	18,00000000	10,00000000	0,40000000
5	Cały jadłospis	1807,30000000	57,80000000	41,70000000	306,50000000	160,20000000	230,50000000	10,40000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza jęczmienna	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
10	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
11	Sok pomidorowy	ml	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
12	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
13	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
14	Szyńka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	80,00000000
15	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
17	Jabłka	g	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
18	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
19	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000

21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
22	Olej	g	2,00000000	17,00000000	2,00000000	0,00000000	21,00000000
23	Cebula	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
24	Marchew	g	20,00000000	70,00000000	20,00000000	0,00000000	110,00000000
25	Natka pietruszki	g	2,00000000	1,00000000	2,00000000	0,00000000	5,00000000
26	Pietruszka	g	5,00000000	20,00000000	5,00000000	0,00000000	30,00000000
27	Salata	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Seler	g	5,00000000	20,00000000	5,00000000	0,00000000	30,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	200,00000000	50,00000000	0,00000000	300,00000000

2026-01-22 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Twarożek z ziołami 40 M (7),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kasza gryczana 200 , Kompot 250 M ,

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (1, 3),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	330,90000000	22,90000000	8,80000000	3,90000000	47,00000000	53,10000000	5,80000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000
3	Obiad	795,90000000	31,50000000	17,00000000	89,10000000	61,50000000	299,60000000	8,60000000
4	Kolacja	220,80000000	9,80000000	1,90000000	41,90000000	14,90000000	62,00000000	0,50000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1455,50000000	70,10000000	30,10000000	143,70000000	139,40000000	441,90000000	15,90000000
7	Różnica:	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	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000	3,000000000
2	Herbata granulowana	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza gryczana	g	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
7	Makaron razowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	150,00000000	0,000000000	0,000000000	150,00000000
11	Szynka konserwowa	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	80,000000000
12	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	40,000000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
14	Mleko 2%	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
15	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
16	twaróg	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
17	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
18	Chleb gracham	g	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000

19	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Ziola prowansalskie	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
23	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
26	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
27	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
28	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-22 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-22
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: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	545,20000000	20,40000000	14,00000000	86,40000000	32,60000000	46,30000000	2,10000000
2	Obiad	661,00000000	23,50000000	14,10000000	116,30000000	73,00000000	142,30000000	4,10000000
3	Kolacja	532,20000000	20,90000000	12,60000000	85,90000000	33,60000000	57,30000000	1,90000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	1984,90000000	77,40000000	45,90000000	290,20000000	139,20000000	285,90000000	13,50000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
6	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
8	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	80,00000000
10	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
11	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
12	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
13	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	80,00000000
14	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
16	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000	10,00000000
17	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
18	Olej	g	2,00000000	7,00000000	2,00000000	0,00000000	11,00000000
19	Cebula	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
20	Marchew	g	20,00000000	70,00000000	20,00000000	0,00000000	110,00000000

21	Natka pietruszki	g	2,000000000	1,000000000	2,000000000	0,000000000	5,000000000
22	Pietruszka	g	5,000000000	20,00000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
23	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
24	Seler	g	5,000000000	20,00000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Ziemniaki	g	50,00000000	444,0000000	50,00000000	0,000000000	544,0000000

2026-01-22 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 20g , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Pomidor 40 M , Twarożek z ziołami 40 M (7),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1, 7, 9), Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Kasza gryczana 140 , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kanapka z pastą z jajka i pomidorem (1),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 (1, 3),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	422,10000000	24,60000000	14,20000000	52,40000000	69,00000000	76,10000000	2,90000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000
3	Obiad	620,80000000	25,20000000	15,40000000	101,00000000	75,70000000	195,20000000	4,00000000
4	Podwieczorek	343,00000000	6,10000000	11,30000000	56,30000000	17,00000000	29,00000000	1,20000000
5	Kolacja	220,80000000	9,80000000	1,90000000	41,90000000	14,90000000	62,00000000	0,50000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000
7	Cały jadłospis	1714,60000000	71,50000000	45,20000000	268,30000000	362,60000000	397,30000000	9,70000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	3,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
11	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	80,00000000
12	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
14	Mleko 2%	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	twaróg	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
19	Chleb zwykly	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
20	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Ziola prowansalskie	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Maslo roslinne 500g	g	20,00000000	0,000000000	5,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	45,00000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
29	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-22 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-22
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 40M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Jabłko 150g. , Twarożek z ziołami 70 M (**7**),

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (**1, 7, 9**), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Kasza jęczmienna 170g. (**1**),

Podwieczorek: Serniczek (**7**),

Kolacja: chleb zwykły 100g (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (**7**), Polędwica drobiowa 40 M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	1010,30000000	53,20000000	29,50000000	139,40000000	160,30000000	120,50000000	5,00000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000
3	Obiad	706,30000000	22,30000000	25,00000000	103,80000000	73,20000000	108,70000000	3,40000000
4	Podwieczorek	87,40000000	8,50000000	2,70000000	7,30000000	185,90000000	18,70000000	0,20000000
5	Kolacja	862,30000000	42,30000000	27,00000000	117,40000000	84,00000000	117,10000000	4,10000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	9,20000000	170,00000000	17,00000000	0,10000000
7	Cały jadłospis	2774,10000000	132,30000000	86,60000000	384,70000000	689,50000000	400,00000000	13,70000000
8	Różnica:	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	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	3,00000000	33,00000000
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	50,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	130,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
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 MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
12	Szynka konserwowa	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,33000000	0,00000000	1,00000000	1,33000000
14	Mleko 2%	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000

16	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
17	Jabłka	g	150,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	190,00000000
18	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
19	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
20	Ziola prowansalskie	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
21	Żelatyna spożywcza	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
22	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
23	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
24	Olej	g	10,00000000	0,00000000	17,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	37,00000000
25	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
26	Marchew	g	40,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	150,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
28	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
29	Pietruszka	g	15,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	50,00000000
30	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
31	Seler	g	15,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	50,00000000
32	Ziemniaki	g	50,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	300,00000000

2026-01-22 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-22 **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,

