

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Ryba w sosie pietruszkowym 120 (1, 4, 9), Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10),

Kolacja: pomidor 50g , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	575,90000000	35,00000000	11,70000000	4,40000000	0,00000000	87,00000000	9,20000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	757,30000000	38,70000000	14,00000000	3,10000000	0,00000000	126,00000000	14,20000000
4	Kolacja	686,60000000	35,20000000	19,30000000	5,20000000	0,00000000	99,10000000	12,60000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2166,70000000	112,30000000	48,70000000	17,20000000	0,00000000	318,90000000	35,90000000
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	5,000000000	0,000000000	2,000000000	5,000000000	0,000000000	12,000000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	2,000000000	0,000000000	17,000000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	35,000000000	0,000000000	0,000000000	35,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	10,000000000	0,000000000	40,000000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
8	Płatki jęczmienne	g	25,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
9	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	25,000000000
10	Sól	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
11	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	0,000000000	110,000000000	70,000000000	0,000000000	180,000000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,250000000	0,000000000	0,250000000
13	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
14	Mleko 2%	g	180,000000000	0,000000000	0,000000000	170,000000000	0,000000000	350,000000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
17	twaróg	g	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000

18	Cytryna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
19	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
20	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
21	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Pieprz ziołowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
23	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
24	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	5,000000000	10,000000000	0,000000000	25,000000000
25	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
26	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
27	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
28	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	35,000000000	0,000000000	115,000000000
29	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	10,000000000	0,000000000	15,000000000
30	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
31	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
32	Papryka świeża	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
33	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000	0,000000000	40,000000000
34	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
35	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
36	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,000000000	15,000000000	0,000000000	40,000000000
37	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,000000000	0,000000000	0,000000000	244,000000000

2026-01-23 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Twarożek z papryką 100 M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kompot 250 M , Ryba panierowana 100 M (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10),

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),

Kolacja: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	597,90000000	32,80000000	11,30000000	4,30000000	0,00000000	94,60000000	7,00000000
2	Obiad	787,30000000	31,20000000	28,90000000	4,20000000	0,00000000	106,10000000	11,20000000
3	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
4	Kolacja	706,70000000	32,90000000	18,80000000	5,10000000	0,00000000	106,30000000	10,30000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2367,60000000	102,60000000	63,00000000	18,10000000	0,00000000	343,50000000	29,30000000
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	5,000000000	2,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	12,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	15,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	17,000000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	35,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,000000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	25,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	35,000000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
9	Płatki jęczmienne	g	25,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
10	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	25,000000000
11	Sól	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
12	Syrop owocowy	ml	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	6,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	6,000000000
14	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	80,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	150,000000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,250000000	0,000000000	0,250000000
16	Mleko 2%	g	180,000000000	5,000000000	90,000000000	170,000000000	0,000000000	445,000000000
17	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000

18	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
19	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
20	Cytryna	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
21	Jabłko	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
22	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
23	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
24	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
25	pieprz naturalny	g	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
27	Olej	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	25,00000000
28	Cebula	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
29	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
30	Marchew	g	0,00000000	60,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	95,00000000
31	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
32	Ogórkí klszone vat 5%	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
33	Ogórkí śwleże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
34	Papryka śwleża	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
35	Pietruszka	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	30,00000000
36	Pomldory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
37	Por	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
38	Seler	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	30,00000000
39	Zlemlakl	g	0,00000000	183,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	183,00000000

2026-01-23 **Śnladanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Twarożek z brzoskwiniami 100 (7), Herbata z cukrem 250ml M ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Obiad: Placki z jabłkami i cynamonem (1, 3, 7), Pomidorowa z makaronem-300g (1, 3, 7, 9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),

Kolacja: pomidor 50g , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pasta z jajka 100g M (3), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	510,30000000	25,00000000	14,00000000	8,20000000	0,00000000	72,80000000	3,50000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	804,10000000	20,70000000	23,90000000	3,90000000	0,00000000	130,70000000	8,20000000
4	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
5	Kolacja	566,00000000	25,80000000	24,50000000	11,10000000	0,00000000	62,20000000	3,20000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2201,10000000	81,70000000	66,80000000	25,60000000	0,00000000	326,40000000	15,70000000
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	5,000000000	0,000000000	12,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	22,00000000
2	Cukier puder	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
3	Dżem	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
6	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
10	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
11	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	25,00000000
12	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
13	Syrop owocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
14	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
15	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
16	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000

17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,070000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,070000000
18	Mleko 2%	g	190,00000000	0,000000000	20,00000000	90,00000000	170,00000000	0,000000000	470,00000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
20	twaróg	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
21	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	160,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	160,00000000
22	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,00000000
23	Proszek do pieczenia	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
24	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
25	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
26	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000

2026-01-23 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
Twarożek z koperkiem 100g. (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Ryba w sosie pietruszkowym 120 (1, 4, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml.
(1, 3, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10),

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 80g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g ,
pomidor 50g , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),

Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	547,40000000	31,80000000	11,10000000	4,30000000	0,00000000	83,30000000	6,20000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	704,20000000	37,50000000	14,00000000	3,10000000	0,00000000	113,50000000	13,20000000
4	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
5	Kolacja	658,00000000	31,80000000	18,60000000	5,10000000	0,00000000	95,50000000	9,60000000
6	Posilek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2235,40000000	110,20000000	49,50000000	18,10000000	0,00000000	333,50000000	29,80000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	12,00000000
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 manna	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	17,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	40,00000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
9	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
11	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
12	Syrop owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	180,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,25000000
15	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Mleko 2%	g	180,00000000	0,0000000000	0,0000000000	90,00000000	170,00000000	0,0000000000	440,00000000
17	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	1,0000000000
18	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
19	twaróg	g	90,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	90,00000000
20	Cytryna	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	10,00000000
21	Jabłko	g	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000
22	Chleb zwykły	g	80,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000	0,0000000000	160,00000000
23	Kwasek cytrynowy	g	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
24	Pieprz ziołowy	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
25	pieprz naturalny	g	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	25,00000000
27	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	10,00000000
28	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
29	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000
30	Koper świeży zielony	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
31	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000	0,0000000000	35,00000000	0,0000000000	115,00000000
32	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	15,00000000
33	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
34	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000
35	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	40,00000000
36	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	50,00000000
37	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
38	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	25,00000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	40,00000000
39	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	183,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	183,00000000

2026-01-23 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-23**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ryba w sosie pietruszkowym 120 (1, 4, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10), Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kompot 250 M ,

Kolacja: pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),

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	548,10000000	17,30000000	14,10000000	3,40000000	0,00000000	91,40000000	7,10000000
2	Obiad	757,30000000	38,70000000	14,00000000	3,10000000	0,00000000	126,00000000	14,20000000
3	Kolacja	724,60000000	27,40000000	21,10000000	4,50000000	0,00000000	112,00000000	11,90000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2112,00000000	83,60000000	49,50000000	11,10000000	0,00000000	349,40000000	33,10000000
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	2,000000000	5,000000000	0,000000000	12,00000000
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	2,000000000	0,000000000	17,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	30,00000000	10,00000000	0,000000000	40,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
10	Sól	g	1,000000000	1,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
12	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	110,0000000	70,00000000	0,000000000	180,0000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,250000000	0,000000000	0,250000000
14	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
15	Cytryna	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
16	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
17	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
18	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
19	Pieprz ziołowy	g	1,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	3,000000000
20	pieprz naturalny	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000

21	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	5,000000000	20,00000000	0,000000000	45,00000000
22	Olej	g	2,000000000	5,000000000	7,000000000	0,000000000	14,00000000
23	Cebula	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
24	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
25	Marchew	g	20,00000000	80,00000000	55,00000000	0,000000000	155,0000000
26	Natka pietruszki	g	2,000000000	5,000000000	12,00000000	0,000000000	19,00000000
27	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
29	Pietruszka	g	5,000000000	20,00000000	25,00000000	0,000000000	50,00000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	90,00000000
31	Por	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
32	Seler	g	5,000000000	25,00000000	20,00000000	0,000000000	50,00000000
33	Ziemniaki	g	50,00000000	244,0000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-23 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Twarożek z papryką 100 M (7), Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Ryba w sosie pietruszkowym 120 (1, 4, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10),

Kolacja: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	376,70000000	26,80000000	7,40000000	2,10000000	0,00000000	53,90000000	6,80000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	704,20000000	37,50000000	14,00000000	3,10000000	0,00000000	113,50000000	13,20000000
4	Kolacja	426,30000000	24,30000000	13,60000000	2,80000000	0,00000000	55,90000000	9,20000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1654,20000000	92,00000000	38,70000000	12,60000000	0,00000000	230,00000000	29,10000000
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	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
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	2,00000000	0,00000000	17,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	10,00000000	0,00000000	40,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
9	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	110,00000000	70,00000000	0,00000000	180,00000000
10	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,25000000
11	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Mleko 2%	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
16	Cytryna	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000

18	Chleb gracham	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	75,00000000	0,0000000000	175,00000000
19	Kwasek cytrynowy	g	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
20	Pieprz ziolowy	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
21	pieprz naturalny	g	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
22	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,0000000000	5,0000000000	10,00000000	0,0000000000	25,00000000
23	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	10,00000000
24	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
25	KAPUSTA PEKINSKA P	g	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000
26	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000	35,00000000	0,0000000000	115,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	10,00000000	0,0000000000	15,00000000
28	Ogorki kiszone vat 5%	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
29	Ogorki swieze	g	30,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000
30	Papryka swieza	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
31	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	20,00000000	0,0000000000	40,00000000
32	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	40,00000000
33	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
34	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	25,00000000	15,00000000	0,0000000000	40,00000000
35	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	183,00000000	0,0000000000	0,0000000000	183,00000000

2026-01-23 **Śniadanie**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-01-23 **Obiad**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-01-23 **Kolacja**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica sopocka 50g. ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Marchewka gotowana 200g. , Kompot bez cukru 250 , Ryba gotowana 150 M (1, 4, 9),

Kolacja: Masło roślinne 10g , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), polędwica sopocka 50g. ,

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 50 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	570,60000000	31,90000000	11,40000000	2,80000000	0,00000000	87,40000000	4,50000000
2	Obiad	786,10000000	54,90000000	12,60000000	4,00000000	0,00000000	121,70000000	17,60000000
3	Kolacja	797,60000000	29,80000000	12,30000000	2,90000000	0,00000000	145,10000000	6,30000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2250,40000000	122,30000000	40,00000000	10,80000000	0,00000000	364,90000000	30,00000000
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	0,00000000	0,00000000	10,00000000
2	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
3	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
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	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
8	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
9	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
10	aronia	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
11	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
12	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
14	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	300,00000000
15	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
16	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
17	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	10,00000000	5,00000000	35,00000000
18	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
19	Marchew	g	20,00000000	250,00000000	20,00000000	0,00000000	290,00000000
20	Natka pietruszki	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000

21	Pietruszka	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
23	Seler	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
24	Ziemniaki	g	50,00000000	244,0000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-23 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Twarożek z papryką 100 M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Ziemniaki gotowane 150g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Ryba w sosie pietruszkowym 120 (1, 4, 9), Kompot 250 M , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10),

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

Kolacja: pomidor 50g , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	330,50000000	25,10000000	7,10000000	2,10000000	0,00000000	44,10000000	5,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	704,20000000	37,50000000	14,00000000	3,10000000	0,00000000	113,50000000	13,20000000
4	Podwieczorek	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Kolacja	439,70000000	24,80000000	13,70000000	2,80000000	0,00000000	58,80000000	9,60000000
6	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1868,00000000	103,50000000	43,60000000	14,00000000	0,00000000	263,20000000	33,60000000
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	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
2	Herbata granulowana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	17,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	40,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
9	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
10	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	180,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,25000000
12	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Mleko 2%	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000

17	Cytryna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
18	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
19	Chleb gracham	g	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000	80,000000000	0,000000000	240,000000000
20	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Pieprz ziołowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	5,000000000	5,000000000	10,000000000	0,000000000	30,000000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
26	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	35,000000000	0,000000000	115,000000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	15,000000000
29	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
30	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
31	Papryka świeża	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
32	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	40,000000000
33	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	50,000000000	0,000000000	70,000000000
34	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
35	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	40,000000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	183,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	183,000000000

2026-01-23 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-23
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Twarożek z koperkiem 100g. (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Ryba w sosie pietruszkowym 120 (1, 4, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z warzyw mieszanych 150g. (9, 10), Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),

Kolacja: pomidor 50g , masło śmietankowe 10g (7), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Paprykarz z ryby 150 (1, 4, 7, 9),

Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

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	990,40000000	59,20000000	29,50000000	9,90000000	0,00000000	126,10000000	8,40000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	757,30000000	38,70000000	14,00000000	3,10000000	0,00000000	126,00000000	14,20000000
4	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
5	Kolacja	758,40000000	35,10000000	22,30000000	9,20000000	0,00000000	108,20000000	8,00000000
6	Posilek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2831,80000000	142,10000000	71,70000000	27,90000000	0,00000000	401,40000000	31,40000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	10,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	17,00000000
2	Herbata granulowana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	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	0,00000000	0,00000000	40,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	17,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	40,00000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
10	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
11	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
12	Syrup owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
14	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
15	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	180,00000000

16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,250000000	0,000000000	1,250000000
17	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Mleko 2%	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000	170,000000000	0,000000000	270,000000000
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	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
21	twaróg	g	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
22	Cytryna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
23	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
24	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
25	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
26	Pieprz ziołowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
27	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
28	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
30	Olej	g	10,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
31	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	KAPUSTA PEKIŃSKA P	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
33	Koper świeży zielony	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
34	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	35,000000000	0,000000000	155,000000000
35	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	15,000000000
36	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
37	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
38	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	55,000000000
39	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
40	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
41	Seler	g	15,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	55,000000000
42	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	244,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	294,000000000

2026-01-23 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-23 **Kolacja**
Posiłek 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,

