

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), szynka drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Ryż brązowy gotowany , Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3), Krupnik 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Buraczki z jabłkiem 150 g dieta (1),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Chleb graham 100g (1, 3), polędwica sopocka 50g. , Twaróg krojony 70 g M (7), Papryka 50g. ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

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	627,00000000	38,60000000	20,60000000	7,00000000	0,00000000	75,50000000	7,50000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	736,90000000	31,10000000	19,80000000	4,60000000	0,00000000	115,50000000	13,90000000
4	Kolacja	560,00000000	41,10000000	8,00000000	3,40000000	0,00000000	84,30000000	8,80000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	2049,00000000	113,30000000	49,50000000	15,30000000	0,00000000	304,50000000	36,50000000
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	5,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	11,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
11	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	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	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
16	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,15000000

18	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	0,0000000000	170,00000000	0,0000000000	340,00000000
19	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
20	twaróg	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	70,0000000000	0,0000000000	70,0000000000
21	Jablka	g	0,0000000000	150,00000000	60,0000000000	0,0000000000	15,0000000000	225,00000000
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	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
24	Chleb gracham	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
25	Kwasek cytrynowy	g	0,0000000000	0,0000000000	0,5000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,5000000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,0000000000	0,0000000000	13,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	23,0000000000
27	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
28	Buraki	g	0,0000000000	0,0000000000	130,00000000	0,0000000000	0,0000000000	130,00000000
29	Koper świeży zielony	g	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000
30	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000	0,0000000000	50,0000000000	80,0000000000
31	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
32	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	20,0000000000
33	Papryka świeża	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	60,0000000000	0,0000000000	60,0000000000
34	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000
35	Pomidory	g	50,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000
36	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
37	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	35,0000000000
38	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	150,00000000	0,0000000000	10,0000000000	160,00000000

2026-01-25 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3), Banan 120g ,

Obiad: Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3), Buraczki z cebulką 150g , Ryż brązowy gotowany 150 M , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Papryka 50g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), polędwica sopocka 50g. , chleb zwykły 100g (1), Twaróg krojony 70 g M (7),

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

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	734,80000000	36,40000000	20,30000000	7,00000000	0,00000000	105,00000000	6,50000000
2	Obiad	909,20000000	33,50000000	28,60000000	5,00000000	0,00000000	137,80000000	17,00000000
3	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
4	Kolacja	582,00000000	38,90000000	7,60000000	3,40000000	0,00000000	91,90000000	6,60000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	2348,00000000	115,00000000	59,10000000	16,80000000	0,00000000	355,00000000	33,40000000
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	10,00000000	3,000000000	5,000000000	0,000000000	23,00000000
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 jęczmienna	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
5	kasza kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	Ryż brązowy	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
10	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	Łopatka w/p	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
15	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,150000000	1,150000000
17	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000

18	Śmietana 18%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
19	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	70,000000000
20	banan	g	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
21	Jabłka	g	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000	55,000000000
22	Bułka tarta	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
24	Chleb zwykły	g	80,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	180,0000000
25	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
27	Olej	g	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
28	Buraki	g	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
29	Cebula	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
30	Koper świeży zielony	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
31	Marchew	g	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	80,000000000
32	Natka pietruszki	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
34	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	60,000000000
35	Pietruszka	g	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
36	Pomidory	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
37	Por	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
38	Seler	g	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	35,000000000
39	Ziemniaki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	160,0000000

2026-01-25 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecka
na dzień: 2026-01-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), szynka drobiowa 50g ,
Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),
2. śniadanie: Banan 120g ,
Obiad: Pieczeń rzymska w rosole 90g (1, 3), Krupnik I 300 M (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g ,
Buraczki z jabłkiem 150 g dieta (1),
Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),
Kolacja: Twarożek z cukrem 50 M (7), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Polędwica sopocka 40 g M , bułka
bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,
Posilek 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	582,30000000	34,40000000	22,90000000	10,80000000	0,00000000	60,70000000	2,00000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	777,20000000	33,10000000	19,40000000	4,30000000	0,00000000	124,00000000	12,80000000
4	Podwieczorek	69,80000000	1,30000000	1,80000000	0,20000000	0,00000000	12,30000000	0,20000000
5	Kolacja	511,40000000	30,20000000	14,60000000	8,50000000	0,00000000	65,00000000	2,10000000
6	Posilek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2139,10000000	100,40000000	59,30000000	24,00000000	0,00000000	310,10000000	19,20000000
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	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
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	Herbatniki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	16,00000000	0,000000000	0,000000000	16,00000000
5	Kasza jęczmienna	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
6	kasza kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
7	Koper suszony	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
9	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
10	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
11	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
12	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
13	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
14	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
15	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000

16	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
17	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
18	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
19	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
20	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	175,0000000	0,000000000	345,0000000
21	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
22	banan	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
23	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
24	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Bulka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	110,0000000
26	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
27	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	13,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	13,00000000
28	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
29	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
30	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	130,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	130,0000000
31	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
32	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
33	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
35	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
36	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
37	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,0000000

2026-01-25 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3), Ziemniaki gotowane 150g , Krupnik 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Buraczki z jabłkiem 150 g dieta (1),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb zwykły 100g (1), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 70 g M (7), sałata 10g. ,

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

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	669,00000000	36,40000000	20,20000000	6,90000000	0,00000000	88,00000000	5,30000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	795,60000000	32,50000000	19,40000000	4,50000000	0,00000000	130,00000000	14,20000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	609,40000000	38,30000000	12,30000000	4,70000000	0,00000000	88,20000000	5,50000000
6	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
7	Cały jadłospis	2312,40000000	114,50000000	54,80000000	17,70000000	0,00000000	354,70000000	30,40000000
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	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	3,000000000	5,000000000	0,000000000	18,000000000
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	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
5	kaszka kukurydziana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Ryż	g	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,000000000
10	jaja gotowane	sztk	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
12	Łopatką w/p	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
14	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,000000000
15	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000

16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,150000000	1,150000000
17	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
19	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,0000000	0,000000000	70,0000000
20	banan	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
21	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	60,0000000	0,000000000	0,000000000	15,0000000	75,0000000
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	10,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000
24	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
25	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	0,000000000	13,0000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	33,0000000
27	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	130,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	130,0000000
29	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,0000000	0,000000000	0,000000000	50,0000000	80,0000000
31	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,0000000	20,0000000
33	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,0000000
34	Pomidory	g	50,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,0000000
35	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000
36	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	10,0000000
37	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,0000000	0,000000000	0,000000000	20,0000000	35,0000000
38	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000	343,0000000

2026-01-25 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-25**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), szynka drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),

Obiad: Pieczeń rzymska w rosole 90g (1, 3), Ziemniaki gotowane 200g , Krupnik 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Buraczki z jabłkiem 150 g dieta (1),

Kolacja: polędwica sopocka 50g. , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

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	702,60000000	32,10000000	24,00000000	6,50000000	0,00000000	93,20000000	7,50000000
2	Obiad	846,90000000	33,50000000	19,40000000	4,50000000	0,00000000	142,20000000	15,00000000
3	Kolacja	571,20000000	19,90000000	15,60000000	4,10000000	0,00000000	91,30000000	7,10000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2216,80000000	91,10000000	62,70000000	16,30000000	0,00000000	337,50000000	31,10000000
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	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
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	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
5	Koper suszony	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
9	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
11	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
13	Łopatka w/p	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
16	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
17	Wieprzowe gulaszowe	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
18	Śmietana 18%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
19	Jabłka	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
20	Bułka tarta	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000

21	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
23	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
24	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
25	Pieprz ziołowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	13,00000000	20,00000000	5,000000000	58,00000000
27	Olej	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000
28	Buraki	g	0,000000000	130,0000000	0,000000000	0,000000000	130,0000000
29	Koper świeży zielony	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
31	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
32	Pietruszka	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
33	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	70,00000000
34	Por	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
35	Salata	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
36	Seler	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
37	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-25 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3), Ryż brązowy gotowany , Kompot 250 M , Buraczki z jabłkiem 150 g dieta (1),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Twaróg krojony 70 g M (7), Papryka 50g. ,

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

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	413,80000000	29,40000000	16,70000000	4,80000000	0,00000000	39,20000000	5,40000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	736,90000000	31,10000000	19,80000000	4,60000000	0,00000000	115,50000000	13,90000000
4	Kolacja	368,60000000	31,70000000	8,90000000	2,70000000	0,00000000	43,40000000	6,00000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	1644,30000000	94,70000000	46,50000000	12,50000000	0,00000000	227,30000000	31,60000000
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	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
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	Kasza jęczmienna	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
9	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Łopatką w/p	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,15000000
16	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
17	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	70,00000000

18	Jablka	g	0,000000000	150,0000000	60,00000000	0,000000000	15,00000000	225,0000000
19	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
20	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
21	Chleb gracham	g	75,00000000	0,000000000	0,000000000	75,00000000	0,000000000	150,0000000
22	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	13,00000000	10,00000000	0,000000000	33,00000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	130,0000000	0,000000000	0,000000000	130,0000000
26	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	50,00000000	80,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
30	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000
31	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
32	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
33	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	20,00000000	35,00000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	10,00000000	160,0000000

2026-01-25 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 50g M (3),

Obiad: Ziemniaki gotowane 150g , Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w rosole 90g (1, 3), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

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

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	648,10000000	33,60000000	19,10000000	5,00000000	0,00000000	87,60000000	4,50000000
2	Obiad	811,50000000	33,30000000	20,40000000	4,90000000	0,00000000	130,70000000	14,20000000
3	Kolacja	524,60000000	21,70000000	10,80000000	2,70000000	0,00000000	87,40000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2230,70000000	101,20000000	55,50000000	14,10000000	0,00000000	345,70000000	28,60000000
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	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Koper suszony	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
9	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
11	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
13	Łopatką w/p	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
16	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
17	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
18	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
19	Śmietana 18%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
20	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000

21	Bulka tarta	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
22	Bulka wyborowa - bagietka	g	100,0000000	10,00000000	100,0000000	0,000000000	210,0000000
23	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000	80,00000000
24	Pieprz ziolowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
25	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	15,00000000	10,00000000	5,000000000	40,00000000
26	Olej	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000
27	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
28	Koper swiezzy zielony	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
30	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
31	Pietruszka	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
32	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
33	Por	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Seler	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
35	Ziemniaki	g	50,00000000	333,0000000	50,00000000	0,000000000	433,0000000

2026-01-25 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 50g M (3), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Krupnik 400ml (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym (1, 3), Ryż brązowy gotowany 150 M , Kisiel bez cukru 250ml , Buraczki z jabłkiem 150 g dieta (1),

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Twaróg krojony 70 g M (7), Papryka 30 M ,

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

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	425,30000000	29,80000000	16,80000000	4,90000000	0,00000000	41,60000000	5,70000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	839,60000000	32,40000000	20,00000000	4,70000000	0,00000000	140,00000000	14,90000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	370,50000000	31,70000000	8,80000000	2,70000000	0,00000000	43,80000000	5,70000000
6	Posilek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
7	Cały jadłospis	1832,40000000	100,70000000	48,70000000	13,70000000	0,00000000	263,80000000	32,60000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	8,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Kasza jęczmienna	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
4	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
9	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,15000000	1,15000000

16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
17	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	70,000000000
18	Jabłka	g	0,000000000	150,0000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000	185,0000000
19	Bułka tarta	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
21	Chleb gracham	g	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	160,0000000
22	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	13,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	33,000000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	130,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	130,0000000
26	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	80,000000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
30	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
31	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
32	Pomidory	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
33	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
34	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	35,000000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	160,0000000

2026-01-25 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-25
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Jajko gotowane 50g M (**3**), pomidor 50g ,

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (**1, 9**), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki z jabłkiem-150g (**1, 7**), Krupnik 400ml (**1, 7, 9**), Kompot 250 M ,

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

Kolacja: masło śmietankowe 10g (**7**), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

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

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	1045,00000000	59,40000000	37,20000000	11,50000000	0,00000000	122,40000000	8,50000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	879,70000000	41,50000000	14,80000000	4,70000000	0,00000000	153,30000000	16,60000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
5	Kolacja	982,20000000	61,10000000	29,10000000	9,30000000	0,00000000	122,90000000	8,10000000
6	Posilek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
7	Cały jadłospis	3123,40000000	168,50000000	84,00000000	27,00000000	0,00000000	442,60000000	38,60000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	30,00000000
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	20,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	100,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
8	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
9	jaja gotowane	szt	1,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	2,00000000
10	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,15000000
14	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000

16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
17	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000
18	banan	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	75,00000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,0000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	220,0000000
21	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	13,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	13,00000000
22	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
23	Olej	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
24	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
25	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000	50,00000000	170,0000000
27	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
28	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	55,00000000
29	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
30	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
31	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
32	Seler	g	15,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	15,00000000	20,00000000	70,00000000
33	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	50,00000000	10,00000000	504,0000000

2026-01-25 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-25 **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,

