

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M , Kasza gryczana 140 . , Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	514,40000000	27,30000000	11,30000000	4,10000000	0,00000000	79,70000000	7,70000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	883,70000000	35,70000000	42,50000000	7,10000000	0,00000000	96,20000000	14,10000000
4	Kolacja	558,30000000	18,80000000	5,50000000	2,40000000	0,00000000	110,20000000	3,50000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	2042,30000000	86,80000000	61,80000000	14,90000000	0,00000000	298,30000000	27,40000000
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	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	7,000000000	20,00000000	0,000000000	32,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza gryczana	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
5	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	Makaron razowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	80,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
11	Sól	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
12	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
16	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
17	papryka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
18	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000

19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
20	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
21	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
22	Curry	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
23	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
24	Papryka mielona	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Pieprz ziolowy	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
26	Maslo roslinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
27	Olej	g	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
28	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
29	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
30	Kapusta biala	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
31	Kapusta czerwona	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
32	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
33	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
34	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
35	Pomidory	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
36	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
37	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000

2026-01-27 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , sałata 10g. , Gruszka 150g ,

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Wątróbka z jabłkiem i cebulą 130g (1), Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (10), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	623,40000000	26,00000000	11,20000000	4,10000000	0,00000000	108,90000000	8,60000000
2	Obiad	899,00000000	43,50000000	32,40000000	5,70000000	0,00000000	116,10000000	16,20000000
3	Podwieczorek	124,10000000	0,10000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	30,90000000	0,40000000
4	Kolacja	558,30000000	18,80000000	5,50000000	2,40000000	0,00000000	110,20000000	3,50000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	2240,80000000	90,00000000	49,70000000	12,40000000	0,00000000	373,70000000	30,90000000
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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	7,000000000	10,00000000	20,00000000	0,000000000	42,00000000
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 manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	Makaron razowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	80,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
11	Sól	g	0,000000000	3,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,100000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
14	Wątroba wieprzowa	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
15	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
16	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
17	papryka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
18	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000

19	Gruszki	g	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
20	Jabłka	g	0,000000000	140,0000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	160,0000000
21	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
22	Curry	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
23	Majeranek	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
24	Papryka mielona	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
26	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
27	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Olej	g	0,000000000	18,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	18,00000000
29	Cebula	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
30	Dynia	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
31	Kapusta biała	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
32	Kapusta czerwona	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
33	Marchew	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
34	Natka pietruszki	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
35	Pietruszka	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
36	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
37	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
38	Seler	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
39	Ziemniaki	g	0,000000000	183,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	183,0000000

2026-01-27 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M, Herbata z cukrem 250ml M, Pomidor 40 M,

2. śniadanie: Gruszka 150g ,

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M, Jarzynka Gotowana 100g (1, 9), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M, Polędwica sopocka 40 g M, Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), masło śmietankowe 17g , bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M ,

Posilek 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	436,90000000	20,80000000	13,50000000	7,90000000	0,00000000	59,20000000	1,90000000
2	2. śniadanie	87,00000000	0,90000000	0,30000000	0,10000000	0,00000000	21,60000000	3,10000000
3	Obiad	844,30000000	32,80000000	35,80000000	6,50000000	0,00000000	105,60000000	16,40000000
4	Podwieczorek	124,10000000	0,10000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	30,90000000	0,40000000
5	Kolacja	379,70000000	20,40000000	7,40000000	3,80000000	0,00000000	58,80000000	1,60000000
6	Posilek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1954,00000000	75,30000000	57,20000000	18,20000000	0,00000000	296,10000000	23,40000000
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	5,00000000	0,00000000	8,00000000	10,00000000	5,00000000	0,00000000	28,00000000
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	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
9	Sól	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
10	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
13	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
14	Gruszki	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000

16	Bulka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
17	Curry	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
18	Majeranek	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
19	Papryka mielona	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
20	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
21	MASŁO EXTRA P	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,01700000	0,00000000	0,01700000
22	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
23	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
24	Olej	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
25	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Dynia	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
27	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
29	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	45,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	45,00000000
31	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
32	Seler	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
33	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	183,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	183,00000000

2026-01-27 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M , Jarzynka Gotowana 100g (1, 9), Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Herbata 250ml , Makaron z warzywami 250 M (1, 3, 7, 9), Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7),

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	536,40000000	25,10000000	10,90000000	4,00000000	0,00000000	87,30000000	5,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	897,40000000	34,00000000	35,80000000	6,50000000	0,00000000	118,10000000	17,40000000
4	Podwieczorek	124,10000000	0,10000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	30,90000000	0,40000000
5	Kolacja	501,20000000	22,20000000	6,20000000	2,80000000	0,00000000	91,20000000	4,30000000
6	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2169,10000000	89,10000000	57,10000000	15,70000000	0,00000000	338,50000000	27,60000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	8,000000000	10,00000000	20,00000000	0,000000000	43,00000000
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	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	70,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
9	Sól	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
10	Kiełbasa szynkowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
11	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,300000000	1,000000000	1,300000000
14	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
15	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
16	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000

17	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
18	Curry	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
19	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Papryka mielona	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
21	Pieprz ziolowy	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
22	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
26	Koper swiezzy zielony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	120,0000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	45,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	65,00000000
30	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
31	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	40,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	244,0000000

2026-01-27 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-27**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),

Kolacja: Herbata 250ml , Makaron z warzywami 250 M (1, 3, 7, 9), zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	564,20000000	19,70000000	14,40000000	3,50000000	0,00000000	92,90000000	7,70000000
2	Obiad	897,40000000	34,00000000	35,80000000	6,50000000	0,00000000	118,10000000	17,40000000
3	Kolacja	489,10000000	17,50000000	4,90000000	1,00000000	0,00000000	96,80000000	6,50000000
4	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
5	Cały jadłospis	1986,60000000	72,80000000	55,50000000	11,10000000	0,00000000	315,40000000	33,80000000
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	8,000000000	20,00000000	0,000000000	33,00000000
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	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
9	Sól	g	1,000000000	4,000000000	1,000000000	0,000000000	6,000000000
10	Kiełbasa szynkowa	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
11	Łopatką w/p	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,300000000	0,000000000	0,300000000
14	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
15	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
16	Curry	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
17	Majeranek	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Papryka mielona	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
19	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	4,000000000	1,000000000	0,000000000	6,000000000
20	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000

21	Olej	g	2,000000000	20,00000000	2,000000000	0,000000000	24,00000000
22	Cebula	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
23	Dynia	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
24	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
25	Marchew	g	20,00000000	100,0000000	40,00000000	0,000000000	160,0000000
26	Natka pietruszki	g	2,000000000	7,000000000	2,000000000	0,000000000	11,00000000
27	Pietruszka	g	5,000000000	45,00000000	25,00000000	0,000000000	75,00000000
28	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
29	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Seler	g	5,000000000	30,00000000	15,00000000	0,000000000	50,00000000
31	Ziemniaki	g	50,00000000	244,0000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-27 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , sałata 10g. ,
2. śniadanie: Kefir 250g (7),
Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kasza gryczana 170g. , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),
Kolacja: Makaron razowy z warzywami i szynką 250g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml ,
Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	310,60000000	19,10000000	4,90000000	1,20000000	0,00000000	51,00000000	7,10000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	952,50000000	38,30000000	43,10000000	7,20000000	0,00000000	110,00000000	15,30000000
4	Kolacja	322,20000000	11,30000000	1,90000000	0,40000000	0,00000000	66,50000000	3,00000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	1671,30000000	73,60000000	52,30000000	10,10000000	0,00000000	239,90000000	27,60000000
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	7,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
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 gryczana	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
5	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	80,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
9	Sól	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
10	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
13	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
15	papryka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
16	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
18	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000

19	Curry	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
20	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Papryka mielona	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
22	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
23	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
26	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
27	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
28	Kapusta czerwona	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
30	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
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	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000

2026-01-27 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	537,90000000	21,20000000	12,70000000	6,10000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	909,10000000	35,60000000	33,20000000	6,90000000	0,00000000	124,50000000	15,70000000
3	Kolacja	554,40000000	21,80000000	14,00000000	6,70000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2247,90000000	91,20000000	65,10000000	21,20000000	0,00000000	339,10000000	30,10000000
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	0,00000000	8,00000000	0,00000000	0,00000000	8,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
5	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
6	Sól	g	1,00000000	3,00000000	1,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Łopatka w/p	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
8	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
10	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
11	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	Jabłko	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
13	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
14	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	80,00000000
15	Curry	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
16	Majeranek	g	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Papryka mielona	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
18	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	3,00000000	1,00000000	0,00000000	5,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	5,00000000	20,00000000
20	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000

21	Olej	g	2,000000000	15,00000000	2,000000000	0,000000000	19,00000000
22	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
23	Cebula	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
24	Dynia	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
25	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
26	Natka pietruszki	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000
27	Pietruszka	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
29	Seler	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Ziemniaki	g	50,00000000	244,0000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-27 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: połędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (1, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kasza gryczana 140 . , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kolorowej 100 (10),

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

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

Posiłek nocny: Sok pomidorowy 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	333,10000000	19,10000000	7,40000000	1,90000000	0,00000000	51,00000000	7,10000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	883,70000000	35,70000000	42,50000000	7,10000000	0,00000000	96,20000000	14,10000000
4	Podwieczorek	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Kolacja	322,20000000	11,30000000	1,90000000	0,40000000	0,00000000	66,50000000	3,00000000
6	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
7	Cały jadłospis	1871,50000000	83,70000000	59,30000000	12,20000000	0,00000000	266,10000000	31,70000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
5	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	80,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
9	Sól	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
10	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
11	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	20,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
15	papryka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
16	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	180,0000000
19	Curry	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
20	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Papryka mielona	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
22	Pieprz ziolowy	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
23	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
26	Dynia	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
27	Kapusta biala	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
28	Kapusta czerwona	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
30	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
31	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
32	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
33	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000

2026-01-27 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-27
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Kefir 250g (**7**),

Obiad: Zupa dyniowa krem z zacierką 400 ml. (**1, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kompot 250 M , Ziemniaki
gotowane 200g , Jarzynka Gotowana 100g (**1, 9**),

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem ,

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g (**1**), Herbata 250ml , Masło roślinne 10g , polędwica
sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**),

Posilek nocny: Sok pomidorowy 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	856,80000000	45,00000000	24,10000000	4,50000000	0,00000000	120,60000000	11,10000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	897,40000000	34,00000000	35,80000000	6,50000000	0,00000000	118,10000000	17,40000000
4	Podwieczorek	124,10000000	0,10000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	30,90000000	0,40000000
5	Kolacja	926,30000000	45,20000000	25,30000000	5,10000000	0,00000000	134,50000000	10,50000000
6	Posilek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
7	Cały jadłospis	2890,50000000	129,30000000	87,70000000	17,30000000	0,00000000	416,50000000	41,60000000
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	8,00000000	10,00000000	30,00000000	0,00000000	63,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
9	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
10	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
11	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
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	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000

16	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
17	Curry	g	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000
18	Majeranek	g	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
19	Papryka mielona	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
20	Pieprz ziołowy	g	0,0000000000	0,0000000000	4,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	4,0000000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	30,00000000
22	Olej	g	10,00000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	40,00000000
23	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000
24	Dynia	g	0,0000000000	0,0000000000	120,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	120,00000000
25	Marchew	g	40,00000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	180,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	7,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	7,0000000000
27	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	30,00000000
28	Pietruszka	g	15,00000000	0,0000000000	45,00000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	75,00000000
29	Pomidory	g	50,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000
30	Salata	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
31	Seler	g	15,00000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	60,00000000
32	Ziemniaki	g	50,00000000	0,0000000000	244,00000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	344,00000000

2026-01-27 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-27 **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,

