

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata 250ml , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz ukraiński II (1, 7, 9), Leczo z warzywami 250 M (1, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 140 . ,

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	540,50000000	26,90000000	11,90000000	4,30000000	0,00000000	84,90000000	6,80000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	981,90000000	43,30000000	28,70000000	7,90000000	0,00000000	147,80000000	19,80000000
4	Kolacja	664,10000000	31,30000000	14,60000000	4,90000000	0,00000000	107,20000000	11,50000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2294,50000000	107,30000000	57,60000000	18,40000000	0,00000000	356,70000000	40,30000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	20,00000000	0,00000000	2,00000000	10,00000000	3,00000000	35,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
5	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
12	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
13	Kielbasa Zwyczajna	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
15	Cukinia kostka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
16	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	110,00000000	0,00000000	160,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
18	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000

19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
20	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
21	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	7,000000000
22	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
23	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
24	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	25,00000000
25	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
27	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Fasola sucha	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
29	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
30	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
31	Ogórki kiszane vat 5%	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
32	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
33	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
34	Por	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
35	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	250,0000000	0,000000000	0,000000000	250,0000000

2026-01-29 **Śniadanie**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-01-29 **Obiad**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-01-29 **Kolacja**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M ,

Obiad: Barszcz ukraiński II (1, 7, 9), Leczo z warzywami 250 M (1, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 140 . ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	502,60000000	24,70000000	11,50000000	4,20000000	0,00000000	77,50000000	4,60000000
2	Obiad	981,90000000	43,30000000	28,70000000	7,90000000	0,00000000	147,80000000	19,80000000
3	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
4	Kolacja	686,10000000	29,10000000	14,20000000	4,90000000	0,00000000	114,80000000	9,30000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2292,60000000	104,70000000	58,40000000	19,40000000	0,00000000	354,00000000	33,70000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	2,000000000	0,000000000	10,00000000	3,000000000	20,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza gryczana	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
5	Kasza jaglana	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
9	Sól	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
10	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
11	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
12	Kielbasa Zwyczajna	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
14	Cukinia kostka mrożona	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
15	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	110,0000000	0,000000000	160,0000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
17	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000

19	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
20	Jablka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
21	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	7,000000000
22	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
23	pieprz naturalny	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
24	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	25,00000000
25	Olej	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Buraki	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
27	Cebula	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Fasola sucha	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
29	Kapusta biała	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
30	Marchew	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
31	Ogórki kiszane vat 5%	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
32	Pietruszka	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
33	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
34	Por	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
35	Seler	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	250,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	250,0000000

2026-01-29 **Śniadanie**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-01-29 **Obiad**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-01-29 **Kolacja**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka drobiowa 40g M ,

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 (1, 3), Kompot 250 M , Barszcz czerwony 300 gM (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Marchewka gotowana 200g. ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Naleśniki z serem-290 g (1, 3, 7),

Posiłek nocny: Jogurt owocowy-125 g (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	346,90000000	20,80000000	7,20000000	3,50000000	0,00000000	50,40000000	1,30000000
2	2. śniadanie	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
3	Obiad	790,50000000	34,80000000	14,70000000	4,70000000	0,00000000	141,80000000	22,60000000
4	Podwieczorek	57,10000000	0,80000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,50000000	0,40000000
5	Kolacja	522,00000000	23,30000000	11,70000000	3,40000000	0,00000000	81,90000000	1,80000000
6	Posiłek nocny	61,00000000	3,70000000	1,50000000	0,90000000	0,00000000	8,20000000	0,30000000
7	Cały jadłospis	1922,40000000	92,40000000	41,10000000	12,50000000	0,00000000	309,80000000	26,40000000
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	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	29,00000000
3	Cukier waniliowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
4	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
5	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	70,00000000
9	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
10	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
13	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
14	Kielbasa szynkowa	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
15	szpianak mrożony vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	jogurt owocowy 125g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

17	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	200,00000000	0,0000000000	385,00000000
18	Serek homogenizowany 150g	szt	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
19	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
20	twaróg	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	40,00000000
21	Jablka	g	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000
22	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	70,00000000
23	MASŁO EXTRA P	szt	0,0170000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0170000000
24	Masło roślinne 500g	g	0,0000000000	0,0000000000	12,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	12,00000000
25	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
26	Buraki	g	0,0000000000	0,0000000000	60,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	60,00000000
27	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	370,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	370,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
29	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
31	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
32	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	303,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	303,00000000

2026-01-29 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka drobiowa 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Marchewka gotowana 200g. ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Kawa zbożowa 250 M , chleb zwykły 100g (1),
Masło roślinne 10g , sałata 10g. ,

Posilek nocny: Jogurt owocowy-125 g (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	503,30000000	24,60000000	11,50000000	4,20000000	0,00000000	77,80000000	4,60000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	800,50000000	33,20000000	15,20000000	5,30000000	0,00000000	143,00000000	19,60000000
4	Podwieczorek	57,10000000	0,80000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,50000000	0,40000000
5	Kolacja	594,60000000	25,70000000	11,30000000	4,10000000	0,00000000	100,10000000	5,90000000
6	Posilek nocny	61,00000000	3,70000000	1,50000000	0,90000000	0,00000000	8,20000000	0,30000000
7	Cały jadłospis	2052,40000000	89,50000000	39,90000000	14,60000000	0,00000000	350,30000000	33,00000000
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	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	19,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
7	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Sól	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
12	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
14	szpianak mrożony vat5%	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
15	jogurt owocowy 125g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

16	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
18	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
19	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
20	Czosnek granulowany	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
23	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	230,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	230,0000000
25	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
26	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
27	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	444,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	444,0000000

2026-01-29 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-29**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka drobiowa 50g ,

Obiad: Kompot 250 M , Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Marchewka gotowana 200g. ,

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

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną chleb zw (1),

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	557,30000000	19,30000000	14,30000000	3,50000000	0,00000000	91,40000000	7,10000000
2	Obiad	800,50000000	33,20000000	15,20000000	5,30000000	0,00000000	143,00000000	19,60000000
3	Kolacja	509,70000000	19,30000000	9,30000000	2,00000000	0,00000000	90,80000000	7,10000000
4	Posiłek nocny	110,50000000	4,10000000	3,10000000	0,80000000	0,00000000	17,30000000	1,40000000
5	Cały jadłospis	1977,90000000	75,80000000	41,80000000	11,60000000	0,00000000	342,60000000	35,20000000
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	4,000000000	5,000000000	0,000000000	14,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
6	Sól	g	1,000000000	0,100000000	1,000000000	0,000000000	2,100000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
8	Polędwica kanadyjska	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000
9	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
10	szpianak mrożony vat5%	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
11	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
12	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
13	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	30,00000000	230,0000000
14	Czosnek granulowany	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
15	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
16	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
17	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	15,00000000	10,00000000	5,000000000	50,00000000
18	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
19	Buraki	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
20	Marchew	g	20,00000000	230,0000000	20,00000000	0,000000000	270,0000000

21	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
22	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
23	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
24	Salata	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	10,000000000	20,000000000
25	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000
26	Ziemniaki	g	50,000000000	444,000000000	50,000000000	0,000000000	544,000000000

2026-01-29 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Ogórek kiszony 30 M ,
2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,
Obiad: Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Leczo z warzywami 250 M (1, 9), Kasza gryczana 140 . , Kompot 250 M ,
Kolacja: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), pomidor 50g ,
Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	279,40000000	17,10000000	7,00000000	1,80000000	0,00000000	39,50000000	5,30000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	785,10000000	34,50000000	28,60000000	7,00000000	0,00000000	104,40000000	14,10000000
4	Kolacja	415,20000000	20,30000000	10,00000000	2,60000000	0,00000000	65,20000000	9,00000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1587,70000000	77,90000000	48,00000000	12,70000000	0,00000000	226,00000000	30,50000000
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	2,00000000	10,00000000	3,00000000	15,00000000
2	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
9	Kielbasa Zwyczajna	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
11	Cukinia kostka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
12	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	110,00000000	0,00000000	160,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
14	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
16	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	7,00000000
17	Chleb gracham	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	155,00000000
18	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,01000000	0,00000000	0,00000000	0,01000000
19	pieprz naturalny	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

20	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	15,00000000	0,00000000	35,00000000
21	Olej	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
22	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
23	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
24	Fasola sucha	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Kapusta biała	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
27	Ogórki kiszone vat 5%	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
28	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
29	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
30	Por	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
31	Seler	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
32	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000

2026-01-29 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-29
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 ,

Obiad: Rolada drobiowa gotowana z sosem 120 (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 150g (1), Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9),

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

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	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	938,20000000	36,00000000	18,90000000	6,40000000	0,00000000	168,20000000	23,20000000
3	Kolacja	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2050,50000000	83,90000000	41,50000000	11,60000000	0,00000000	352,90000000	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	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
4	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
5	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
6	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
9	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
10	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
11	szpianak mrożony vat5%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
12	Śmietana 18%	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
13	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	20,00000000	100,00000000	0,00000000	220,00000000
14	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
15	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
16	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	20,00000000	10,00000000	5,00000000	45,00000000
17	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
18	Buraki	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
19	Marchew	g	20,00000000	330,00000000	20,00000000	0,00000000	370,00000000
20	Natka pietruszki	g	2,00000000	20,00000000	2,00000000	0,00000000	24,00000000

21	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
22	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
23	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000
24	Ziemniaki	g	50,000000000	444,0000000	50,000000000	0,000000000	544,0000000

2026-01-29 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: szynka drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M ,
2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,
Obiad: Leczo z warzywami 250 M (1, 9), Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Kasza gryczana 200 , Kompot 250 M ,
Podwieczorek: Kefir 250g (7),
Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Kawa zbożowa 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 100 , pomidor 50g ,
Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	325,60000000	18,80000000	7,30000000	1,90000000	0,00000000	49,30000000	6,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	957,10000000	40,80000000	30,20000000	7,20000000	0,00000000	139,10000000	17,00000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
5	Kolacja	425,70000000	21,70000000	7,70000000	2,00000000	0,00000000	72,00000000	10,10000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1866,40000000	90,60000000	49,60000000	13,60000000	0,00000000	281,80000000	35,90000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	10,00000000	3,00000000	15,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
9	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	Kiełbasa Zwyczajna	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
11	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
12	Cukinia kostka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	160,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
16	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000

17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
19	Kwasek cytrynowy	g	0,000000000	0,000000000	0,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,010000000
20	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
25	Fasola sucha	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
28	Ogórki kiszone vat 5%	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000

2026-01-29 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-29
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M (1), Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (7, 9), Kompot 250 M ,
Ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 200g. ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

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

Posilek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	1019,70000000	57,20000000	36,90000000	11,50000000	0,00000000	119,80000000	10,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	630,10000000	30,30000000	10,30000000	3,90000000	0,00000000	112,10000000	15,50000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
5	Kolacja	923,00000000	45,20000000	27,40000000	8,50000000	0,00000000	129,10000000	11,50000000
6	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2730,70000000	142,00000000	79,00000000	26,40000000	0,00000000	382,50000000	39,70000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	3,00000000	38,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Sól	g	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
12	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
13	jajka gotowane	szt	1,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	2,00000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
15	szpianak mrożony vat5%	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
17	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
20	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
21	Czosnek granulowany	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
23	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
25	Olej	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
26	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
27	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	230,0000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	310,0000000
28	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
29	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	30,00000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
32	Seler	g	15,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	35,00000000
33	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	244,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-01-29 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-29 **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,

