

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ,

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 20g , Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (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	655,10000000	28,80000000	25,20000000	8,30000000	0,00000000	82,40000000	8,10000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	939,30000000	36,20000000	27,20000000	4,30000000	0,00000000	146,40000000	18,30000000
4	Kolacja	571,00000000	25,10000000	16,50000000	5,70000000	0,00000000	85,20000000	9,20000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	2251,50000000	95,10000000	71,30000000	19,50000000	0,00000000	326,30000000	37,80000000
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	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
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 manna	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
7	Płatki jęczmienne	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	25,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
10	jaja płynne 8 %	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
11	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
12	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
13	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	180,0000000	0,000000000	350,0000000
14	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
15	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
16	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
17	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000

18	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
19	Olej	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
20	Kapusta pekińska	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
21	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
22	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
23	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
24	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
25	Pieczarki	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
26	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
27	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
28	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
29	Rzodkiewka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
30	Seler	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
31	Szczypior	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
32	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	444,00000000	0,00000000	0,00000000	444,00000000

2026-01-30 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7), Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Pomidor 40 M ,

Obiad: Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem , Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (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	626,50000000	25,30000000	24,50000000	8,20000000	0,00000000	78,70000000	5,00000000
2	Obiad	939,30000000	36,20000000	27,20000000	4,30000000	0,00000000	146,40000000	18,30000000
3	Podwieczorek	178,80000000	6,20000000	3,60000000	2,10000000	0,00000000	30,40000000	0,10000000
4	Kolacja	497,40000000	21,70000000	10,80000000	4,10000000	0,00000000	81,50000000	6,20000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	2278,10000000	91,00000000	66,60000000	18,80000000	0,00000000	344,70000000	31,80000000
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	budyn vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	15,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	25,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Płatki jęczmienne	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
11	Syrop owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
13	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
14	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	180,00000000	180,00000000	0,00000000	530,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
16	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000

18	Chleb zwykły	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
20	Olej	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
21	Kapusta pekińska	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
22	Marchew	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
23	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
24	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
25	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Pieczarki	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
27	Pietruszka	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
28	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
29	Por	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
30	Rzodkiewka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
31	Seler	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
32	Szczypior	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
33	Ziemniaki	g	0,00000000	444,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	444,00000000

2026-01-30 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Pasta z jajka 100g M (3),

2. śniadanie: Sałatka owocowa 150 M2 (7),

Obiad: Krem z marchwii (9), Kompot 250 M , Makaron z truskawkami (1, 3, 7),

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

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

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	538,90000000	24,10000000	22,80000000	10,80000000	0,00000000	60,30000000	1,90000000
2	2. śniadanie	15,30000000	0,90000000	0,40000000	0,20000000	0,00000000	2,00000000	0,10000000
3	Obiad	841,30000000	20,40000000	12,60000000	3,20000000	0,00000000	168,10000000	12,20000000
4	Podwieczorek	178,80000000	6,20000000	3,60000000	2,10000000	0,00000000	30,40000000	0,10000000
5	Kolacja	517,80000000	25,70000000	13,80000000	8,10000000	0,00000000	74,40000000	3,50000000
6	Posiłek nocny	148,50000000	2,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	33,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2240,50000000	79,30000000	53,60000000	24,60000000	0,00000000	368,30000000	17,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	budyń vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	25,00000000
3	Dżem	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Koktajl owocowy	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
8	Płatki jęczmienne	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	sok wieloowocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	330,00000000	330,00000000
11	Syrop owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	jogurt owocowy 125g	szt	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000
14	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000	180,00000000	0,00000000	530,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
16	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	65,00000000	0,00000000	65,00000000

17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Truskawki	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
19	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,010000000
25	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
26	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
27	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000

2026-01-30 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Pasta z jajka z natką i koper 100 (3),
2. śniadanie: Kefir 250g (7),
Obiad: Krem z marchwii (9), Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem , Ziemniaki gotowane 150g ,
Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),
Kolacja: Twaróg z ziołami 100 (7), Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
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	756,00000000	38,80000000	30,60000000	10,00000000	0,00000000	83,90000000	5,40000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	890,60000000	33,50000000	28,50000000	2,50000000	0,00000000	134,40000000	18,90000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	590,00000000	31,10000000	11,40000000	4,40000000	0,00000000	94,10000000	6,80000000
6	Posilek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
7	Cały jadłospis	2394,60000000	112,70000000	74,90000000	19,40000000	0,00000000	333,90000000	33,30000000
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	15,00000000	3,00000000	5,00000000	0,00000000	23,00000000
2	Herbata granulowana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Płatki jęczmienne	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
9	jaja gotowane	szt	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
10	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	190,00000000	0,00000000	360,00000000
14	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	80,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000

16	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
17	Pieprz ziolowy	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Ziola prowansalskie	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
19	Majonez	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Maslo roslinne 500g	g	11,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	21,00000000
21	Olej	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
22	Cebula	g	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
23	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
24	Koper świeży zielony	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
26	Natka pietruszki	g	1,000000000	0,000000000	0,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,010000000
27	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
28	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
30	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	383,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	383,0000000

2026-01-30 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-30**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Pasta z jajka z natką i koper 100 (3), pomidor 50g ,

Obiad: Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem , Krem z marchwii (9), Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , chleb zwykły 100g (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g ,

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	766,50000000	34,50000000	29,40000000	8,20000000	0,00000000	94,50000000	7,80000000
2	Obiad	943,70000000	34,70000000	28,50000000	2,50000000	0,00000000	146,90000000	19,90000000
3	Kolacja	512,30000000	19,30000000	9,30000000	2,00000000	0,00000000	91,40000000	7,10000000
4	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
5	Cały jadłospis	2258,40000000	90,20000000	67,60000000	12,80000000	0,00000000	340,40000000	36,90000000
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	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
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 manna	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
6	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
8	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
9	jaja gotowane	szt	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
11	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
12	Jabłko	g	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
13	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
14	Pieprz ziółowy	g	2,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
15	Majonez	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
16	Masło roślinne 500g	g	11,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	21,00000000
17	Olej	g	2,000000000	25,00000000	2,000000000	0,000000000	29,00000000
18	Cebula	g	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
19	Kapusta pekińska	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
20	Koper świeży zielony	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000

21	Marchew	g	20,00000000	150,00000000	20,00000000	0,0000000000	190,00000000
22	Natka pietruszki	g	3,0000000000	0,0100000000	2,0000000000	0,0000000000	5,0100000000
23	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000
24	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	30,00000000
25	Pietruszka	g	5,0000000000	15,00000000	5,0000000000	0,0000000000	25,00000000
26	Pomidory	g	50,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000
27	Seler	g	5,0000000000	35,00000000	5,0000000000	0,0000000000	45,00000000
28	Ziemniaki	g	50,00000000	444,00000000	50,00000000	0,0000000000	544,00000000

2026-01-30 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Ziemniaki gotowane 150g , Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ,

Kolacja: Chleb graham 75g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem (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	421,90000000	19,60000000	21,20000000	6,20000000	0,00000000	41,10000000	6,00000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	886,20000000	35,00000000	27,20000000	4,30000000	0,00000000	133,90000000	17,40000000
4	Kolacja	269,10000000	14,80000000	6,70000000	1,90000000	0,00000000	39,90000000	5,20000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	1663,30000000	74,40000000	57,50000000	13,70000000	0,00000000	227,10000000	30,80000000
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	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
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 manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
9	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
10	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
12	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
13	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
14	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
15	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	150,00000000
16	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
17	Olej	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000

18	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
19	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	80,0000000	0,000000000	0,000000000	80,0000000
20	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	40,0000000	0,000000000	0,000000000	40,0000000
21	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000	0,000000000	30,0000000
22	Papryka świeża	g	30,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000
23	Pieczarki	g	0,000000000	0,000000000	40,0000000	0,000000000	0,000000000	40,0000000
24	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,0000000	0,000000000	0,000000000	15,0000000
25	Pomidory	g	40,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,0000000
26	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,0000000	0,000000000	0,000000000	3,0000000
27	Rzodkiewka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,0000000	0,000000000	5,0000000
28	Seler	g	0,000000000	0,000000000	35,0000000	0,000000000	0,000000000	35,0000000
29	Szczypior	g	5,0000000	0,000000000	0,000000000	5,0000000	0,000000000	10,0000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	383,0000000	0,000000000	0,000000000	383,0000000

2026-01-30 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z jajka z natką i koper 100 (3),

Obiad: Ryba gotowana w sosie koperkowym (1, 4, 7), Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7), Krem z marchwii (9),

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

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	786,80000000	36,20000000	32,80000000	12,20000000	0,00000000	88,90000000	4,80000000
2	Obiad	859,50000000	40,40000000	18,40000000	4,50000000	0,00000000	140,90000000	15,10000000
3	Kolacja	537,90000000	21,20000000	12,70000000	6,10000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	110,50000000	4,10000000	3,10000000	0,80000000	0,00000000	17,30000000	1,40000000
5	Cały jadłospis	2294,70000000	101,80000000	66,90000000	23,60000000	0,00000000	334,10000000	25,80000000
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	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
4	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
5	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
6	jaja gotowane	szt	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Polędwica kanadyjska	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
8	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
10	Mleko 2%	g	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
11	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
12	Chleb zwykły	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
13	Pieprz ziołowy	g	2,00000000	0,10000000	1,00000000	0,00000000	3,10000000
14	Majonez	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Margaryna	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	Masło roślinne 500g	g	1,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000	11,00000000
17	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
18	Olej	g	2,00000000	5,00000000	2,00000000	0,00000000	9,00000000
19	Buraki	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
20	Cebula	g	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000

21	Koper świeży zielony	g	1,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	6,000000000
22	Marchew	g	20,000000000	100,00000000	20,000000000	0,000000000	140,00000000
23	Natka pietruszki	g	3,000000000	0,010000000	2,000000000	0,000000000	5,010000000
24	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
25	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000
26	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Ziemniaki	g	50,00000000	444,0000000	50,00000000	0,000000000	544,0000000

2026-01-30 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),
2. śniadanie: Kefir 250g (7),
Obiad: Pieczarkowa 400ml. (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M , Ryba na parze w sosie greckim 200g. (1, 4, 9), Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ,
Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),
Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem (7),
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	479,70000000	21,60000000	21,60000000	6,20000000	0,00000000	53,30000000	7,60000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	886,20000000	35,00000000	27,20000000	4,30000000	0,00000000	133,90000000	17,40000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	326,90000000	16,90000000	7,20000000	2,00000000	0,00000000	52,00000000	6,80000000
6	Posilek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
7	Cały jadłospis	1850,80000000	82,90000000	60,40000000	15,00000000	0,00000000	260,70000000	34,00000000
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	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	18,00000000
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 manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
9	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
10	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
14	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000

16	Chleb gracham	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
17	Masło roślinne 500g	g	20,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
18	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,0000000000
19	Kapusta pekińska	g	0,0000000000	0,0000000000	150,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	150,0000000000
20	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	80,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	80,0000000000
21	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
22	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
23	Papryka świeża	g	30,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
24	Pieczarki	g	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
25	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000
26	Pomidory	g	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
27	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
28	Rzodkiewka	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
29	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	35,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	35,0000000000
30	Szczypior	g	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
31	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	383,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	383,0000000000

2026-01-30 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-30
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), Twaróg z koperkiem 100g. (**7**), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Kefir 250g (**7**),

Obiad: Krem z marchwii (**9**), Ryba na parze w sosie greckim 200g. (**1, 4, 9**), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem , Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (**7**),

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

Posilek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

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	935,60000000	53,20000000	27,40000000	8,80000000	0,00000000	124,60000000	11,30000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	890,60000000	33,50000000	28,50000000	2,50000000	0,00000000	134,40000000	18,90000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	1128,60000000	59,70000000	47,30000000	14,60000000	0,00000000	121,10000000	10,80000000
6	Posilek nocny	148,50000000	2,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	33,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	3225,30000000	156,10000000	107,50000000	28,20000000	0,00000000	427,00000000	40,90000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	15,00000000	3,00000000	15,00000000	0,00000000	48,00000000
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	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	sok wieloowocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	330,00000000	330,00000000
8	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,50000000	0,00000000	3,00000000
10	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Mleko 2%	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000

16	Chleb zwykly	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
17	Pieprz ziolowy	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
18	Majonez	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
19	Maslo roslinne 500g	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
20	Maslo smietankowe	g	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	20,0000000000
21	Olej	g	10,0000000000	0,0000000000	25,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	45,0000000000
22	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	2,0000000000
23	Kapusta pekińska	g	0,0000000000	0,0000000000	150,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	150,0000000000
24	Koper świeży zielony	g	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	11,0000000000
25	Marchew	g	40,0000000000	0,0000000000	150,0000000000	0,0000000000	40,0000000000	0,0000000000	230,0000000000
26	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	0,010000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	1,010000000000
27	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
28	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,0000000000	0,0000000000	30,0000000000
29	Pietruszka	g	15,0000000000	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	45,0000000000
30	Pomidory	g	50,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000
31	Seler	g	15,0000000000	0,0000000000	35,0000000000	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	65,0000000000
32	Ziemniaki	g	50,0000000000	0,0000000000	383,0000000000	0,0000000000	50,0000000000	0,0000000000	483,0000000000

2026-01-30 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-30 **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,

