

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-01-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Sałata z jogurtem 100 (7), Ziemniaki gotowane 200g , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Żurek (1, 7, 9),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Chleb graham 100g (1, 3), Warzywa cukrz kol 100 M , Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , 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	510,90000000	27,00000000	13,60000000	5,00000000	0,00000000	74,10000000	8,00000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	739,10000000	33,60000000	10,50000000	3,80000000	0,00000000	133,90000000	13,30000000
4	Kolacja	654,40000000	30,70000000	19,20000000	5,30000000	0,00000000	95,30000000	10,90000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2073,30000000	95,60000000	47,00000000	18,50000000	0,00000000	314,50000000	32,10000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Barszcz biały	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	1,00000000	5,00000000	3,00000000	14,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
5	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
6	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
9	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
10	Kielbasa biała	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Ślonina wieprzowa	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
16	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,00000000	1,00000000	1,15000000

18	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	0,0000000000	170,00000000	0,0000000000	340,00000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
20	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
21	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000
22	Chleb gracham	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	20,00000000
24	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
25	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
26	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0100000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0100000000
28	Papryka świeża	g	60,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	60,00000000
29	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
30	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	50,00000000
31	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
32	Salata	g	10,00000000	0,0000000000	80,00000000	0,0000000000	0,0000000000	90,00000000
33	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	25,00000000	0,0000000000	0,0000000000	25,00000000
34	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	494,00000000	50,00000000	0,0000000000	544,00000000

2026-01-31 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-01-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), sałata 10g. , Papryka 50g. ,

Obiad: Żurek (1, 7, 9), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałata z jogurtem 100 (7),

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Warzywa cukrz kol 100 M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , 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	532,90000000	24,80000000	13,20000000	5,00000000	0,00000000	81,70000000	5,80000000
2	Obiad	759,10000000	33,80000000	10,70000000	3,80000000	0,00000000	138,70000000	14,10000000
3	Podwieczorek	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
4	Kolacja	653,90000000	28,50000000	16,30000000	4,50000000	0,00000000	102,90000000	8,70000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2162,80000000	100,30000000	48,10000000	14,50000000	0,00000000	346,50000000	28,50000000
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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Barszcz biały	g	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	1,00000000	0,00000000	5,00000000	3,00000000	14,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
6	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
7	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
10	jajka świeże	szt	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
11	Kielbasa biała	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Ślonina wieprzowa	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
14	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
16	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
17	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000

18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,150000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,150000000
19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
20	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Jablka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
25	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
26	Olej	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
27	Cebula	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Marchew	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
29	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,010000000
30	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
31	Pietruszka	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
32	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
33	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
34	Salata	g	10,00000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
35	Seler	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	494,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	544,0000000

2026-01-31 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-01-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 40M ,
sałata 10g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Grysikowa 400ml. (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki
gotowane 150g , Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g ,
Parówki na gorąco z ketchupem (1), Herbata z cukrem 250ml M ,

Posilek nocny: Kanapka z jajkiem 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	357,30000000	20,20000000	8,40000000	4,10000000	0,00000000	51,10000000	1,40000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
3	Obiad	723,50000000	29,70000000	14,60000000	2,90000000	0,00000000	126,20000000	15,80000000
4	Podwieczorek	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
5	Kolacja	563,00000000	19,70000000	26,40000000	9,80000000	0,00000000	63,50000000	3,50000000
6	Posilek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
7	Cały jadłospis	2022,90000000	87,20000000	63,40000000	19,20000000	0,00000000	287,70000000	22,40000000
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	5,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	13,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
5	Ketchup	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	10,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
7	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	25,000000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	200,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000
9	Sól	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	6,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	6,000000000
12	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,600000000
13	Parówki	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	60,000000000
14	Szynka konserwowa	g	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
15	Mleko 2%	g	170,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,000000000	0,000000000	340,000000000

16	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
18	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	115,000000000
19	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000	25,000000000
20	Pieprz ziołowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	MASŁO EXTRA P	szt	0,017000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,017000000	0,000000000	0,034000000
22	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	15,000000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	120,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,000000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	4,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,010000000
26	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000	10,000000000	50,000000000
29	Salata	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	55,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	55,000000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,000000000

2026-01-31 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-01-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), sałata 10g , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Obiad: Grycikowa 400ml. (1, 9), Kompot 250 M , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Sałata z jogurtem 100 (7),

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Warzywa cukrz kol 100 M , Masło roślinne 10g , chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa , pomidor 50g ,

Posilek nocny: Kanapka z jajkiem 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	506,10000000	22,30000000	12,50000000	4,80000000	0,00000000	78,50000000	4,70000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
3	Obiad	679,70000000	30,40000000	9,60000000	2,70000000	0,00000000	124,50000000	12,70000000
4	Podwieczorek	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
5	Kolacja	650,60000000	25,80000000	17,30000000	4,50000000	0,00000000	102,40000000	8,70000000
6	Posilek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
7	Cały jadłospis	2215,50000000	96,10000000	53,40000000	14,30000000	0,00000000	352,40000000	27,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	11,00000000
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	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	25,00000000
7	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	6,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	6,000000000
10	jajka świeże	sztk	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,600000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
12	Szynka konserwowa	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
13	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
14	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
15	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000

16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,150000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,150000000
17	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
18	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
19	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
21	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	25,00000000
22	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	5,000000000	35,00000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,010000000
27	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	10,00000000	60,00000000
29	Salata	g	10,00000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	35,00000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	444,0000000

2026-01-31 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-01-31**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), Szynka konserwowa 40M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Grysikowa 400ml. (1, 9), Kompot 250 M , Sałata z olejem 80g M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Pomidor 40 M ,

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem 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	560,10000000	17,00000000	15,30000000	4,00000000	0,00000000	92,10000000	7,20000000
2	Obiad	728,80000000	29,70000000	14,30000000	2,90000000	0,00000000	126,90000000	12,70000000
3	Kolacja	560,70000000	19,50000000	14,30000000	3,50000000	0,00000000	92,20000000	7,40000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Cały jadłospis	2001,70000000	74,60000000	51,80000000	12,70000000	0,00000000	324,10000000	29,00000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	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	Kasza manna	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	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	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	6,000000000	0,000000000	0,000000000	6,000000000
10	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,500000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
13	Cytryna	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
14	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
16	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	25,00000000
17	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
18	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
19	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	10,00000000	20,00000000	5,000000000	55,00000000
20	Olej	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000

21	Marchew	g	20,00000000	50,00000000	20,00000000	0,00000000	90,00000000
22	Natka pietruszki	g	2,00000000	2,01000000	2,00000000	0,00000000	6,01000000
23	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
24	Pietruszka	g	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	10,00000000	50,00000000
26	Salata	g	10,00000000	75,00000000	0,00000000	0,00000000	85,00000000
27	Seler	g	5,00000000	35,00000000	5,00000000	0,00000000	45,00000000
28	Ziemniaki	g	50,00000000	394,00000000	50,00000000	0,00000000	494,00000000

2026-01-31 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-01-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Żurek (1, 7, 9), Sałata z jogurtem 100 (7), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M ,

Kolacja: Warzywa cukrz kol 100 M , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , 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	333,30000000	18,90000000	6,60000000	2,00000000	0,00000000	53,50000000	7,70000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	759,10000000	33,80000000	10,70000000	3,80000000	0,00000000	138,70000000	14,10000000
4	Kolacja	437,20000000	21,30000000	12,60000000	2,30000000	0,00000000	64,20000000	9,20000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1698,60000000	78,30000000	33,50000000	12,50000000	0,00000000	267,60000000	31,00000000
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	Barszcz biały	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
2	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	3,00000000	4,00000000
3	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
9	Kielbasa biała	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Ślonina wieprzowa	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,00000000	1,00000000	1,15000000
17	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
20	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
21	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
22	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	15,00000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,010000000	0,000000000	0,000000000	0,010000000
27	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
29	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
30	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
31	Salata	g	10,00000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	494,0000000	50,00000000	0,000000000	544,0000000

2026-01-31 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-01-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Marchewka gotowana 200g. , Ziemniaki gotowane 200g , Grysikowa 400ml. (1, 9), Kompot bez cukru 250 ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem 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	521,10000000	20,60000000	10,90000000	2,80000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
2	Obiad	751,40000000	30,90000000	12,10000000	3,30000000	0,00000000	139,70000000	19,90000000
3	Kolacja	498,90000000	19,10000000	9,30000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Cały jadłospis	1923,50000000	79,00000000	40,10000000	10,40000000	0,00000000	327,00000000	30,60000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Kasza manna	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
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	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
7	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
8	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,50000000
9	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
10	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	aronia	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	Jabłko	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
13	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	15,00000000	100,00000000	0,00000000	215,00000000
14	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	25,00000000
15	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
16	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	15,00000000	10,00000000	5,00000000	40,00000000
17	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
18	Marchew	g	20,00000000	250,00000000	20,00000000	0,00000000	290,00000000
19	Natka pietruszki	g	2,00000000	2,01000000	2,00000000	0,00000000	6,01000000
20	Pietruszka	g	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000

21	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000
22	Seler	g	5,000000000	35,00000000	5,000000000	0,000000000	45,00000000
23	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-01-31 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-01-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , salata 10g. , Papryka 50g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Sałata z jogurtem 100 (7), Żurek (1, 7, 9), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem i pomidorem M (1, 3),

Kolacja: Warzywa cukrz kol 100 M , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), 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	355,80000000	18,90000000	9,10000000	2,70000000	0,00000000	53,50000000	7,70000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	706,00000000	32,60000000	10,60000000	3,80000000	0,00000000	126,20000000	13,10000000
4	Podwieczorek	281,80000000	16,80000000	13,10000000	3,90000000	0,00000000	25,80000000	3,40000000
5	Kolacja	453,70000000	21,90000000	14,00000000	2,90000000	0,00000000	64,70000000	9,20000000
6	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1966,30000000	94,60000000	50,40000000	17,80000000	0,00000000	281,30000000	33,40000000
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	Barszcz biały	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
2	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	4,00000000
3	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
9	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	Kielbasa biała	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Ślonina wieprzowa	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000

16	Kalaflor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,150000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,150000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
20	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
21	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
22	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	100,0000000	0,000000000	250,0000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,010000000
28	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	50,00000000	0,000000000	70,00000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
32	Salata	g	10,00000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
34	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	433,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	483,0000000

2026-01-31 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-01-31
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M , sałata 10g. ,

2. śniadanie: Serek wiejski 200 M ,

Obiad: Zraz mielony drobiowy w sosie na parze 120 (1, 3, 9), Grysikowa 400ml. (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Sałata z jogurtem 100 (7),

Podwieczorek: Serek waniliowy 150 M ,

Kolacja: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , Masło roślinne 10g , bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M ,

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	864,50000000	44,20000000	25,40000000	5,20000000	0,00000000	119,90000000	10,60000000
2	2. śniadanie	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
3	Obiad	626,60000000	29,20000000	9,60000000	2,70000000	0,00000000	112,00000000	11,70000000
4	Podwieczorek	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
5	Kolacja	875,20000000	46,90000000	24,20000000	4,50000000	0,00000000	121,70000000	8,50000000
6	Posilek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2680,30000000	133,60000000	68,90000000	16,80000000	0,00000000	378,80000000	30,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	15,00000000	3,00000000	34,00000000
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	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
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	0,50000000	0,00000000	1,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,15000000
14	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
17	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	115,0000000
18	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
19	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
20	Olej	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
21	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	130,0000000
22	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,010000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,010000000
23	Ogorki swieze	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
24	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	30,00000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
26	Salata	g	10,00000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
27	Seler	g	15,00000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	65,00000000
28	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	433,0000000

2026-01-31 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-01-31 **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,

