

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł**  
**na dzień: 2026-02-16**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , Herbata 250ml , twaróg z koperkiem 40g (7),

**2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,

**Obiad:** Kompot 250 M , Krupnik z kaszą pęczak 400 (9), Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Kasza gryczana 170g. , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),

**Kolacja:** sałata 10g. , Chleb graham 75g (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Papryka konserwowa 40g. ,

**Posiłek nocny:** Kefir 250g (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      | 623,40000000               | 33,40000000   | 12,00000000 | 4,30000000                       | 0,00000000         | 100,40000000      | 9,50000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 36,00000000                | 1,60000000    | 0,40000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 7,60000000        | 2,20000000  |
| 3  | Obiad          | 833,60000000               | 41,30000000   | 24,10000000 | 4,90000000                       | 0,00000000         | 118,10000000      | 10,70000000 |
| 4  | Kolacja        | 485,10000000               | 24,70000000   | 13,60000000 | 5,00000000                       | 0,00000000         | 68,70000000       | 6,50000000  |
| 5  | Posiłek nocny  | 50,00000000                | 3,40000000    | 2,00000000  | 1,20000000                       | 0,00000000         | 4,70000000        | 0,00000000  |
| 6  | Cały jadłospis | 2028,10000000              | 104,40000000  | 52,10000000 | 15,50000000                      | 0,00000000         | 299,50000000      | 28,90000000 |
| 7  | Różnica:       | 0,00000000                 | 0,00000000    | 0,00000000  | 0,00000000                       | 0,00000000         | 0,00000000        | 0,00000000  |

**Materiały do przygotowania posiłków:**

| Lp | Opis                      | Jm  |             |              |              |             |               | Ilość całkowita |
|----|---------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
|    |                           |     | Śniadanie   | II śniadanie | Obiad        | Kolacja     | Posiłek nocny |                 |
| 1  | Cukier                    | g   | 20,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000    | 30,00000000     |
| 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   | 70,00000000  | 0,00000000  | 0,00000000    | 70,00000000     |
| 5  | kasza pęczak              | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 25,00000000  | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 6  | Kawa inka 150g            | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 5,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 7  | Mąka pszenna typ 500      | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000  | 10,00000000 | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 8  | mąka ziemniaczana vat 5%  | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 3,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 3,00000000      |
| 9  | papryka konserwowa vat 5% | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 40,00000000 | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 10 | Płatki jęczmienne         | g   | 25,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 11 | Sok pomidorowy            | ml  | 0,00000000  | 200,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 200,00000000    |
| 12 | Mięso gulaszowe indyka    | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 100,00000000 | 0,00000000  | 0,00000000    | 100,00000000    |
| 13 | jaja płynne 8 %           | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 5,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 14 | jajka świeże              | szt | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,10000000  | 0,00000000    | 0,10000000      |
| 15 | Łopatka w/p (P)           | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 20,00000000  | 0,00000000  | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 16 | POŁĘDWICA MIODOWA         | g   | 50,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 17 | Szynka konserwowa         | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 50,00000000 | 0,00000000    | 50,00000000     |

|    |                           |     |             |             |             |             |             |             |
|----|---------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 18 | Jogurt naturalny 150 g M  | szt | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,150000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,150000000 |
| 19 | kefir 180gr               | szt | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 | 1,000000000 |
| 20 | Mleko 2%                  | g   | 175,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 170,0000000 | 0,000000000 | 345,0000000 |
| 21 | Śmietana 18%              | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000 |
| 22 | twaróg                    | g   | 30,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,0000000  |
| 23 | Jabłka                    | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 40,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 40,0000000  |
| 24 | Bułka tarta               | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 |
| 25 | Bułka wyborowa - bagietka | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 20,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 20,0000000  |
| 26 | Chleb gracham             | g   | 100,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 75,0000000  | 0,000000000 | 175,0000000 |
| 27 | Masło roślinne 500g       | g   | 10,0000000  | 0,000000000 | 10,0000000  | 10,0000000  | 0,000000000 | 30,0000000  |
| 28 | Olej                      | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,0000000  |
| 29 | Koper świeży zielony      | g   | 3,000000000 | 0,000000000 | 2,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 |
| 30 | Marchew                   | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,0000000  |
| 31 | Ogórki świeże             | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 110,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 110,0000000 |
| 32 | Pietruszka                | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,0000000  |
| 33 | Pomidory                  | g   | 50,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 50,0000000  |
| 34 | Por                       | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000 |
| 35 | Salata                    | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,0000000  | 0,000000000 | 10,0000000  |
| 36 | Seler                     | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 |
| 37 | Ziemniaki                 | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 150,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 150,0000000 |

2026-02-16      **Śniadanie**  
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Obiad**  
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Kolacja**  
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: ogólna**  
**na dzień: 2026-02-16**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , twarożek z koperkiem 40g (7),

**Obiad:** Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Krupnik z kaszą pęczak 400 (9), Kompot 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7), Kasza gryczana 170g. ,

**Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,

**Kolacja:** sałata 10g. , Kawa zbożowa 250 M , Szynka konserwowa 50 , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. ,

**Posiłek nocny:** Kefir 250g (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      | 583,70000000               | 31,10000000   | 11,50000000 | 4,20000000                       | 0,00000000         | 92,60000000       | 7,20000000  |
| 2  | Obiad          | 833,60000000               | 41,30000000   | 24,10000000 | 4,90000000                       | 0,00000000         | 118,10000000      | 10,70000000 |
| 3  | Podwieczorek   | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 4  | Kolacja        | 564,80000000               | 24,60000000   | 13,60000000 | 5,10000000                       | 0,00000000         | 88,50000000       | 5,90000000  |
| 5  | Posiłek nocny  | 50,00000000                | 3,40000000    | 2,00000000  | 1,20000000                       | 0,00000000         | 4,70000000        | 0,00000000  |
| 6  | Cały jadłospis | 2129,10000000              | 100,40000000  | 53,00000000 | 18,70000000                      | 0,00000000         | 305,90000000      | 23,80000000 |
| 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  | Cukier                    | g   | 5,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000    | 15,00000000     |
| 2  | Herbata granulowana       | g   | 1,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 1,00000000      |
| 3  | Herbata owocowa           | g   | 0,00000000  | 2,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 2,00000000      |
| 4  | Kasza gryczana            | g   | 0,00000000  | 70,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 70,00000000     |
| 5  | kasza pęczak              | g   | 0,00000000  | 25,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 6  | Kawa inka 150g            | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 5,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 7  | Mąka pszenna typ 500      | g   | 0,00000000  | 10,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 8  | mąka ziemniaczana vat 5%  | g   | 0,00000000  | 3,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 3,00000000      |
| 9  | papryka konserwowa vat 5% | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 40,00000000 | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 10 | Płatki jęczmienne         | g   | 25,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 11 | Mięso gulaszowe indyka    | g   | 0,00000000  | 100,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 100,00000000    |
| 12 | jaja płynne 8 %           | g   | 0,00000000  | 5,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 13 | jajka świeże              | szt | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,10000000  | 0,00000000    | 0,10000000      |
| 14 | Łopatka w/p (P)           | g   | 0,00000000  | 20,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 15 | POŁĘDWICA MIODOWA         | g   | 50,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 16 | Szynka konserwowa         | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 50,00000000 | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 17 | Jogurt naturalny 150 g M  | szt | 0,00000000  | 0,15000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 0,15000000      |

|    |                           |     |             |             |             |             |             |             |
|----|---------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 18 | kefir 180gr               | szt | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 | 1,000000000 |
| 19 | Mleko 2%                  | g   | 175,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 170,0000000 | 0,000000000 | 345,0000000 |
| 20 | Serek wiejski 150g        | szt | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 |
| 21 | Śmietana 18%              | g   | 0,000000000 | 3,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000 |
| 22 | twaróg                    | g   | 30,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,0000000  |
| 23 | Jabłka                    | g   | 0,000000000 | 40,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 40,0000000  |
| 24 | Bułka tarta               | g   | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 |
| 25 | Bułka wyborowa - bagietka | g   | 0,000000000 | 20,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 20,0000000  |
| 26 | Chleb zwykły              | g   | 100,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 100,0000000 | 0,000000000 | 200,0000000 |
| 27 | Masło roślinne 500g       | g   | 10,0000000  | 10,0000000  | 0,000000000 | 10,0000000  | 0,000000000 | 30,0000000  |
| 28 | Olej                      | g   | 0,000000000 | 10,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,0000000  |
| 29 | Koper świeży zielony      | g   | 3,000000000 | 2,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 |
| 30 | Marchew                   | g   | 0,000000000 | 30,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,0000000  |
| 31 | Ogórki świeże             | g   | 0,000000000 | 110,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 110,0000000 |
| 32 | Pietruszka                | g   | 0,000000000 | 10,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,0000000  |
| 33 | Pomidory                  | g   | 40,0000000  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 40,0000000  |
| 34 | Por                       | g   | 0,000000000 | 3,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000 |
| 35 | Salata                    | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,0000000  | 0,000000000 | 10,0000000  |
| 36 | Seler                     | g   | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 |
| 37 | Ziemniaki                 | g   | 0,000000000 | 150,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 150,0000000 |

2026-02-16      **Śniadanie**  
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Obiad**  
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Kolacja**  
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: dziecięca**  
**na dzień: 2026-02-16**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek na słodko ,

**2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M ,

**Obiad:** Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Klops drobiowy w sosie 90 M (1, 7), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Fasolka szparagowa gotowana 80 M ,

**Podwieczorek:** Serniczek (7),

**Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 (1, 3,

**Posiłek nocny:** Serek waniliowy 150 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      | 599,90000000               | 29,90000000   | 19,90000000 | 8,00000000                       | 0,00000000         | 77,70000000       | 3,80000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 130,70000000               | 0,80000000    | 0,50000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 32,00000000       | 2,50000000  |
| 3  | Obiad          | 729,20000000               | 37,60000000   | 10,40000000 | 2,90000000                       | 0,00000000         | 127,00000000      | 11,10000000 |
| 4  | Podwieczorek   | 87,40000000                | 8,50000000    | 2,70000000  | 1,60000000                       | 0,00000000         | 7,30000000        | 0,00000000  |
| 5  | Kolacja        | 602,80000000               | 27,20000000   | 10,70000000 | 4,20000000                       | 0,00000000         | 102,10000000      | 5,00000000  |
| 6  | Posiłek nocny  | 145,00000000               | 9,00000000    | 6,00000000  | 0,00000000                       | 0,00000000         | 14,00000000       | 0,00000000  |
| 7  | Cały jadłospis | 2294,90000000              | 113,00000000  | 50,10000000 | 16,80000000                      | 0,00000000         | 360,20000000      | 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     | Posiłek nocny |                 |
| 1  | Cukier                     | g   | 5,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000    | 15,00000000     |
| 2  | Dżem                       | g   | 0,00000000  | 40,00000000  | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 3  | Herbata granulowana        | g   | 1,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000   | 1,00000000  | 0,00000000    | 2,00000000      |
| 4  | Herbata owocowa            | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 2,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 2,00000000      |
| 5  | Kasza manna                | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 10,00000000     |
| 6  | makaron świderki vat 5%    | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000   | 70,00000000 | 0,00000000    | 70,00000000     |
| 7  | Mąka pszenna typ 500       | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 30,00000000 | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 8  | mąka ziemniaczana vat 5%   | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 3,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 3,00000000      |
| 9  | Płatki jęczmienne          | g   | 25,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 10 | Mięso gulaszowe indyka     | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 90,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 90,00000000     |
| 11 | Udko kurczaka              | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 20,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 12 | jaja płynne 8 %            | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 5,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 13 | jajka świeże               | szt | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,10000000  | 0,00000000   | 0,10000000  | 0,00000000    | 0,20000000      |
| 14 | POLĘDWICA MIODOWA          | g   | 40,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 15 | Fasolka szparagowa mrożona | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 80,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 80,00000000     |
| 16 | Jogurt naturalny 150 g M   | szt | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,10000000  | 0,33000000   | 0,50000000  | 0,00000000    | 0,93000000      |

|    |                           |     |               |               |               |               |                |              |                |
|----|---------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|
| 17 | Mleko 2%                  | g   | 170,00000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 100,00000000  | 170,00000000   | 0,0000000000 | 440,00000000   |
| 18 | Serek homogenizowany 150g | szt | 1,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 1,0000000000 | 2,0000000000   |
| 19 | twaróg                    | g   | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 10,0000000000 | 40,0000000000  | 0,0000000000 | 50,0000000000  |
| 20 | banan                     | g   | 0,0000000000  | 30,0000000000 | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 30,0000000000  |
| 21 | Jablka                    | g   | 0,0000000000  | 80,0000000000 | 40,0000000000 | 0,0000000000  | 150,0000000000 | 0,0000000000 | 270,0000000000 |
| 22 | Bułka wyborowa - bagietka | g   | 50,0000000000 | 0,0000000000  | 20,0000000000 | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 70,0000000000  |
| 23 | Cynamon                   | g   | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 1,0000000000   | 0,0000000000 | 1,0000000000   |
| 24 | Żelatyna spożywcza        | g   | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 2,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 2,0000000000   |
| 25 | Masło roślinne 500g       | g   | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 5,0000000000  | 0,0000000000  | 5,0000000000   | 0,0000000000 | 10,0000000000  |
| 26 | Masło śmietankowe         | g   | 10,0000000000 | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 10,0000000000  |
| 27 | Marchew                   | g   | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 40,0000000000 | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 40,0000000000  |
| 28 | Natka pietruszki          | g   | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 2,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 2,0000000000   |
| 29 | Pomidory                  | g   | 40,0000000000 | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 40,0000000000  |
| 30 | Por                       | g   | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 3,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 3,0000000000   |
| 31 | Seler                     | g   | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 5,0000000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 5,0000000000   |
| 32 | Ziemniaki                 | g   | 0,0000000000  | 0,0000000000  | 333,00000000  | 0,0000000000  | 0,0000000000   | 0,0000000000 | 333,00000000   |

2026-02-16      **Śniadanie**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Obiad**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Kolacja**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna**  
**na dzień: 2026-02-16**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

|                       |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>     | Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , twarożek z koperkiem 40g (7), |
| <b>2. śniadanie:</b>  | Salatka owocowa 150 M ,                                                                                                                                                             |
| <b>Obiad:</b>         | Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),                            |
| <b>Podwieczorek:</b>  | Serek wiejski 200 M ,                                                                                                                                                               |
| <b>Kolacja:</b>       | Kawa zbożowa 250 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g ,                                              |
| <b>Posiłek nocny:</b> | Serek waniliowy 150 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      | 583,70000000               | 31,10000000   | 11,50000000 | 4,20000000                       | 0,00000000         | 92,60000000       | 7,20000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 130,70000000               | 0,80000000    | 0,50000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 32,00000000       | 2,50000000  |
| 3  | Obiad          | 825,10000000               | 49,40000000   | 10,40000000 | 2,90000000                       | 0,00000000         | 137,70000000      | 10,80000000 |
| 4  | Podwieczorek   | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 5  | Kolacja        | 551,60000000               | 24,30000000   | 13,00000000 | 5,00000000                       | 0,00000000         | 86,50000000       | 5,20000000  |
| 6  | Posiłek nocny  | 145,00000000               | 9,00000000    | 6,00000000  | 0,00000000                       | 0,00000000         | 14,00000000       | 0,00000000  |
| 7  | Cały jadłospis | 2333,10000000              | 114,60000000  | 43,10000000 | 15,40000000                      | 0,00000000         | 364,80000000      | 25,60000000 |
| 8  | Różnica:       | 0,00000000                 | 0,00000000    | 0,00000000  | 0,00000000                       | 0,00000000         | 0,00000000        | 0,00000000  |

**Materiały do przygotowania posiłków:**

| Lp | Opis                     | Jm  |             |              |              |              |             |               | Ilość całkowita |
|----|--------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
|    |                          |     | Śniadanie   | II śniadanie | Obiad        | Podwieczorek | Kolacja     | Posiłek nocny |                 |
| 1  | Cukier                   | g   | 5,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000    | 15,00000000     |
| 2  | Dżem                     | g   | 0,00000000  | 40,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 3  | Herbata granulowana      | g   | 1,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 1,00000000      |
| 4  | Herbata owocowa          | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 2,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 2,00000000      |
| 5  | Kasza manna              | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 10,00000000     |
| 6  | Kawa inka 150g           | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 5,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 7  | Mąka pszenna typ 500     | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 30,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 8  | mąka ziemniaczana vat 5% | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 3,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 3,00000000      |
| 9  | Płatki jęczmienne        | g   | 25,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 10 | Pierś z kurczaka         | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 120,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 120,00000000    |
| 11 | Udko kurczaka            | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 20,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 12 | jaja płynne 8 %          | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 25,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 13 | jajka świeże             | szt | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,10000000  | 0,00000000    | 0,10000000      |
| 14 | POLĘDWICA MIODOWA        | g   | 50,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 15 | Szynka konserwowa        | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 50,00000000 | 0,00000000    | 50,00000000     |

|    |                           |     |             |             |             |             |             |             |              |
|----|---------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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   | 175,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 170,0000000 | 0,000000000 | 345,0000000  |
| 18 | Serek homogenizowany 150g | szt | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 | 1,000000000  |
| 19 | Serek wiejski 150g        | szt | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000  |
| 20 | twaróg                    | g   | 30,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,00000000  |
| 21 | banan                     | g   | 0,000000000 | 30,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,00000000  |
| 22 | Jabłka                    | g   | 0,000000000 | 80,00000000 | 40,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 120,00000000 |
| 23 | Bułka wyborowa - bagietka | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 20,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 20,00000000  |
| 24 | Chleb zwykły              | g   | 100,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 100,0000000 | 0,000000000 | 200,0000000  |
| 25 | Masło roślinne 500g       | g   | 10,00000000 | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 10,00000000 | 0,000000000 | 25,00000000  |
| 26 | Koper świeży zielony      | g   | 3,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000  |
| 27 | Marchew                   | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 40,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 40,00000000  |
| 28 | Natka pietruszki          | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 2,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 2,000000000  |
| 29 | Ogórki świeże             | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 110,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 110,0000000  |
| 30 | Pomidory                  | g   | 40,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 40,00000000  |
| 31 | Por                       | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000  |
| 32 | Salata                    | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,00000000 | 0,000000000 | 10,00000000  |
| 33 | Seler                     | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000  |
| 34 | Ziemniaki                 | g   | 0,000000000 | 0,000000000 | 394,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 394,0000000  |

2026-02-16      **Śniadanie**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Obiad**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Kolacja**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**  
na dzień: **2026-02-16**  
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

**Obiad:** Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Sałatka z ogórka 50 ,

**Kolacja:** chleb zwykły 100g (1), Kawa zbożowa 250 M , Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. , zupa płynna b/ml 250 M (9), Masło roślinne 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      | 506,50000000               | 17,40000000   | 9,20000000  | 2,00000000                       | 0,00000000         | 92,20000000       | 7,40000000  |
| 2  | Obiad          | 850,60000000               | 48,30000000   | 15,00000000 | 3,00000000                       | 0,00000000         | 134,50000000      | 10,40000000 |
| 3  | Kolacja        | 560,60000000               | 19,00000000   | 10,80000000 | 2,80000000                       | 0,00000000         | 100,10000000      | 7,70000000  |
| 4  | Posiłek nocny  | 110,50000000               | 4,10000000    | 3,10000000  | 0,80000000                       | 0,00000000         | 17,30000000       | 1,40000000  |
| 5  | Cały jadłospis | 2028,20000000              | 88,80000000   | 38,20000000 | 8,60000000                       | 0,00000000         | 344,10000000      | 26,90000000 |
| 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 | 0,000000000 | 10,00000000 | 0,000000000   | 15,00000000     |
| 2  | Herbata granulowana       | g  | 1,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 1,000000000     |
| 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  | Kawa inka 150g            | g  | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000   | 5,000000000     |
| 6  | Mąka pszenna typ 500      | g  | 0,000000000 | 30,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 30,00000000     |
| 7  | mąka ziemniaczana vat 5%  | g  | 0,000000000 | 3,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 3,000000000     |
| 8  | Ryż                       | g  | 20,00000000 | 0,000000000 | 20,00000000 | 0,000000000   | 40,00000000     |
| 9  | Sól                       | g  | 1,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 | 0,000000000   | 2,000000000     |
| 10 | Pierś z kurczaka          | g  | 0,000000000 | 120,0000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 120,0000000     |
| 11 | Udko kurczaka             | g  | 0,000000000 | 20,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 20,00000000     |
| 12 | jaja płynne 8 %           | g  | 0,000000000 | 25,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 25,00000000     |
| 13 | Polędwica kanadyjska      | g  | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,00000000   | 10,00000000     |
| 14 | POLĘDWICA MIODOWA         | g  | 40,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 40,00000000     |
| 15 | Szynka konserwowa         | g  | 0,000000000 | 0,000000000 | 50,00000000 | 0,000000000   | 50,00000000     |
| 16 | Jabłko                    | g  | 0,000000000 | 40,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 40,00000000     |
| 17 | Bułka wyborowa - bagietka | g  | 0,000000000 | 20,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 20,00000000     |
| 18 | Chleb zwykły              | g  | 100,0000000 | 0,000000000 | 100,0000000 | 30,00000000   | 230,0000000     |
| 19 | Pieprz ziołowy            | g  | 1,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 | 0,000000000   | 2,000000000     |
| 20 | Masło roślinne 500g       | g  | 10,00000000 | 5,000000000 | 10,00000000 | 5,000000000   | 30,00000000     |

|    |                      |   |             |             |             |             |             |
|----|----------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 21 | Olej                 | g | 2,000000000 | 5,000000000 | 2,000000000 | 0,000000000 | 9,000000000 |
| 22 | Koper świeży zielony | g | 0,000000000 | 2,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 2,000000000 |
| 23 | Marchew              | g | 20,00000000 | 40,00000000 | 20,00000000 | 0,000000000 | 80,00000000 |
| 24 | Natka pietruszki     | g | 2,000000000 | 2,000000000 | 2,000000000 | 0,000000000 | 6,000000000 |
| 25 | Ogórki świeże        | g | 0,000000000 | 30,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,00000000 |
| 26 | Pietruszka           | g | 5,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 10,00000000 |
| 27 | Pomidory             | g | 40,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 40,00000000 |
| 28 | Por                  | g | 0,000000000 | 3,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 3,000000000 |
| 29 | Salata               | g | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,00000000 | 10,00000000 | 20,00000000 |
| 30 | Seler                | g | 5,000000000 | 5,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 15,00000000 |
| 31 | Ziemniaki            | g | 50,00000000 | 394,0000000 | 50,00000000 | 0,000000000 | 494,0000000 |

2026-02-16      **Śniadanie**  
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Obiad**  
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Kolacja**  
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500**  
**na dzień: 2026-02-16**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

**Zawartość jadłospisu:**

**Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , twarożek z koperkiem 40g (7),  
**2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,  
**Obiad:** Krupnik z kaszą pęczak 400 (9), Kompot bez cukru 250 M , Surówka mizeria z jogurtem 100g (7), Kasza gryczana 140 , Klops pieczony w sosie (1, 3, 7),  
**Kolacja:** sałata 10g. , Chleb graham 100g (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. , Szynka konserwowa 50 ,  
**Posiłek nocny:** Kefir 250g (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      | 297,20000000               | 22,60000000   | 7,10000000  | 2,00000000                       | 0,00000000         | 38,00000000       | 4,90000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 36,00000000                | 1,60000000    | 0,40000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 7,60000000        | 2,20000000  |
| 3  | Obiad          | 744,80000000               | 38,70000000   | 23,40000000 | 4,70000000                       | 0,00000000         | 99,40000000       | 8,70000000  |
| 4  | Kolacja        | 407,70000000               | 18,70000000   | 9,50000000  | 2,80000000                       | 0,00000000         | 65,20000000       | 7,90000000  |
| 5  | Posiłek nocny  | 50,00000000                | 3,40000000    | 2,00000000  | 1,20000000                       | 0,00000000         | 4,70000000        | 0,00000000  |
| 6  | Cały jadłospis | 1535,70000000              | 85,00000000   | 42,40000000 | 10,80000000                      | 0,00000000         | 214,90000000      | 23,70000000 |
| 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   | II śniadanie | Obiad        | Kolacja     | Posiłek nocny |                 |
| 1  | Cukier                    | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000    | 10,00000000     |
| 2  | Herbata granulowana       | g   | 10,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 10,00000000     |
| 3  | Herbata owocowa           | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 4,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 4,00000000      |
| 4  | Kasza gryczana            | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 50,00000000  | 0,00000000  | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 5  | kasza pęczak              | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 25,00000000  | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 6  | Kawa inka 150g            | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 5,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 7  | Mąka pszenna typ 500      | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000  | 0,00000000  | 0,00000000    | 10,00000000     |
| 8  | mąka ziemniaczana vat 5%  | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 3,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 3,00000000      |
| 9  | papryka konserwowa vat 5% | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 40,00000000 | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 10 | Sok pomidorowy            | ml  | 0,00000000  | 200,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 200,00000000    |
| 11 | Mięso gulaszowe indyka    | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 100,00000000 | 0,00000000  | 0,00000000    | 100,00000000    |
| 12 | jaja płynne 8 %           | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 5,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 13 | Łopatką w/p (P)           | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 20,00000000  | 0,00000000  | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 14 | POLĘDWICA MIODOWA         | g   | 50,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 15 | Szynka konserwowa         | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 50,00000000 | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 16 | Jogurt naturalny 150 g M  | szt | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,15000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 0,15000000      |
| 17 | kefir 180gr               | szt | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 1,00000000    | 1,00000000      |

|    |                           |   |              |             |               |               |             |               |
|----|---------------------------|---|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 18 | Mleko 2%                  | g | 5,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000   | 0,000000000 | 5,000000000   |
| 19 | Śmietana 18%              | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 3,000000000   | 0,000000000   | 0,000000000 | 3,000000000   |
| 20 | twaróg                    | g | 30,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000   | 0,000000000 | 30,000000000  |
| 21 | Bułka tarta               | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 5,000000000   | 0,000000000   | 0,000000000 | 5,000000000   |
| 22 | Bułka wyborowa - bagietka | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 20,000000000  | 0,000000000   | 0,000000000 | 20,000000000  |
| 23 | Chleb gracham             | g | 75,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 100,000000000 | 0,000000000 | 175,000000000 |
| 24 | Masło roślinne 500g       | g | 10,000000000 | 0,000000000 | 10,000000000  | 10,000000000  | 0,000000000 | 30,000000000  |
| 25 | Olej                      | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 10,000000000  | 0,000000000   | 0,000000000 | 10,000000000  |
| 26 | Koper świeży zielony      | g | 3,000000000  | 0,000000000 | 2,000000000   | 0,000000000   | 0,000000000 | 5,000000000   |
| 27 | Marchew                   | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 30,000000000  | 0,000000000   | 0,000000000 | 30,000000000  |
| 28 | Ogórki świeże             | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 110,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 110,000000000 |
| 29 | Pietruszka                | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 10,000000000  | 0,000000000   | 0,000000000 | 10,000000000  |
| 30 | Por                       | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 3,000000000   | 0,000000000   | 0,000000000 | 3,000000000   |
| 31 | Salata                    | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000   | 10,000000000  | 0,000000000 | 10,000000000  |
| 32 | Seler                     | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 5,000000000   | 0,000000000   | 0,000000000 | 5,000000000   |
| 33 | Ziemniaki                 | g | 0,000000000  | 0,000000000 | 150,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 150,000000000 |

2026-02-16      **Śniadanie**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Obiad**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Kolacja**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: trzustkowa**  
**na dzień: 2026-02-16**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

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

**Obiad:** Klops drobiowy w sosie 120 M (1, 3), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Marchewka gotowana 200g. ,

**Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , Szyńka konserwowa 50 , 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      | 508,10000000               | 21,10000000   | 9,40000000  | 2,00000000                       | 0,00000000         | 87,00000000       | 4,50000000  |
| 2  | Obiad          | 889,20000000               | 50,00000000   | 12,90000000 | 3,40000000                       | 0,00000000         | 151,00000000      | 17,40000000 |
| 3  | Kolacja        | 521,10000000               | 20,60000000   | 10,90000000 | 2,80000000                       | 0,00000000         | 87,50000000       | 4,50000000  |
| 4  | Posiłek nocny  | 110,50000000               | 4,10000000    | 3,10000000  | 0,80000000                       | 0,00000000         | 17,30000000       | 1,40000000  |
| 5  | Cały jadłospis | 2029,00000000              | 95,80000000   | 36,30000000 | 9,00000000                       | 0,00000000         | 342,70000000      | 27,90000000 |
| 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  | Herbata granulowana       | g  | 10,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000  | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 2  | Herbata owocowa           | g  | 0,00000000   | 2,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000    | 2,00000000      |
| 3  | Kasza manna               | g  | 0,00000000   | 10,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000    | 10,00000000     |
| 4  | Mąka pszenna typ 500      | g  | 0,00000000   | 30,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000    | 30,00000000     |
| 5  | mąka ziemniaczana vat 5%  | g  | 0,00000000   | 3,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000    | 3,00000000      |
| 6  | Ryż                       | g  | 20,00000000  | 0,00000000   | 20,00000000  | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 7  | Sól                       | g  | 1,00000000   | 0,00000000   | 1,00000000   | 0,00000000    | 2,00000000      |
| 8  | Pierś z kurczaka          | g  | 0,00000000   | 120,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000    | 120,00000000    |
| 9  | Udko kurczaka             | g  | 0,00000000   | 20,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 10 | jaja płynne 8 %           | g  | 0,00000000   | 25,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 11 | Polędwica kanadyjska      | g  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 10,00000000   | 10,00000000     |
| 12 | POLĘDWICA MIODOWA         | g  | 50,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 13 | Szyńka konserwowa         | g  | 0,00000000   | 0,00000000   | 50,00000000  | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 14 | Jabłka                    | g  | 0,00000000   | 40,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 15 | Bułka wyborowa - bagietka | g  | 100,00000000 | 20,00000000  | 100,00000000 | 0,00000000    | 220,00000000    |
| 16 | Chleb zwykły              | g  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 30,00000000   | 30,00000000     |
| 17 | Pieprz ziółowy            | g  | 1,00000000   | 0,00000000   | 1,00000000   | 0,00000000    | 2,00000000      |
| 18 | Masło roślinne 500g       | g  | 10,00000000  | 10,00000000  | 10,00000000  | 5,00000000    | 35,00000000     |
| 19 | Olej                      | g  | 2,00000000   | 0,00000000   | 2,00000000   | 0,00000000    | 4,00000000      |
| 20 | Marchew                   | g  | 20,00000000  | 240,00000000 | 20,00000000  | 0,00000000    | 280,00000000    |

|    |                  |   |             |             |             |              |              |
|----|------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 21 | Natka pietruszki | g | 2,000000000 | 2,000000000 | 2,000000000 | 0,000000000  | 6,000000000  |
| 22 | Pietruszka       | g | 5,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000  | 10,000000000 |
| 23 | Por              | g | 0,000000000 | 3,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000  | 3,000000000  |
| 24 | Salata           | g | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,000000000 | 10,000000000 |
| 25 | Seler            | g | 5,000000000 | 5,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000  | 15,000000000 |
| 26 | Ziemniaki        | g | 50,00000000 | 394,0000000 | 50,00000000 | 0,000000000  | 494,0000000  |

2026-02-16      **Śniadanie**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Obiad**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Kolacja**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800**  
**na dzień: 2026-02-16**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

**Śniadanie:** polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z koperkiem-80 g (7),

**2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,

**Obiad:** Krupnik z kaszą pęczak 400 (9), Kasza gryczana 170g. , Kompot bez cukru 250 M , Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Surówka mizeria z jogurtem 100g (7),

**Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,

**Kolacja:** sałata 10g. , Chleb graham 100g (1, 3), Kawa zbożowa 250 M , Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. , Szynka konserwowa 50 ,

**Posiłek nocny:** Kefir 250g (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      | 406,60000000               | 33,40000000   | 8,00000000  | 2,20000000                       | 0,00000000         | 53,90000000       | 7,20000000  |
| 2  | 2. śniadanie   | 36,00000000                | 1,60000000    | 0,40000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 7,60000000        | 2,20000000  |
| 3  | Obiad          | 813,60000000               | 41,20000000   | 24,00000000 | 4,90000000                       | 0,00000000         | 113,30000000      | 9,90000000  |
| 4  | Podwieczorek   | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 5  | Kolacja        | 407,70000000               | 18,70000000   | 9,50000000  | 2,80000000                       | 0,00000000         | 65,20000000       | 7,90000000  |
| 6  | Posiłek nocny  | 50,00000000                | 3,40000000    | 2,00000000  | 1,20000000                       | 0,00000000         | 4,70000000        | 0,00000000  |
| 7  | Cały jadłospis | 1810,90000000              | 98,20000000   | 45,50000000 | 14,50000000                      | 0,00000000         | 246,70000000      | 27,20000000 |
| 8  | Różnica:       | 0,00000000                 | 0,00000000    | 0,00000000  | 0,00000000                       | 0,00000000         | 0,00000000        | 0,00000000  |

**Materiały do przygotowania posiłków:**

| Lp | Opis                      | Jm |             |              |              |              |             |               | Ilość całkowita |
|----|---------------------------|----|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
|    |                           |    | Śniadanie   | II śniadanie | Obiad        | Podwieczorek | Kolacja     | Posiłek nocny |                 |
| 1  | Cukier                    | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 10,00000000 | 0,00000000    | 10,00000000     |
| 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   | 4,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 4,00000000      |
| 4  | Kasza gryczana            | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 70,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 70,00000000     |
| 5  | kasza pęczak              | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 25,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 6  | Kawa inka 150g            | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 5,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 7  | Mąka pszenna typ 500      | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 10,00000000     |
| 8  | mąka ziemniaczana vat 5%  | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 3,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 3,00000000      |
| 9  | papryka konserwowa vat 5% | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 40,00000000 | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 10 | Sok pomidorowy            | ml | 0,00000000  | 200,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 200,00000000    |
| 11 | Mięso gulaszowe indyka    | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 100,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 100,00000000    |
| 12 | jaja płynne 8 %           | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 5,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 5,00000000      |
| 13 | Łopátka w/p (P)           | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 20,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 14 | POŁĘDWICA MIODOWA         | g  | 50,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 50,00000000     |
| 15 | Szynka konserwowa         | g  | 0,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 50,00000000 | 0,00000000    | 50,00000000     |

|    |                           |     |               |             |               |             |               |             |               |
|----|---------------------------|-----|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| 16 | Jogurt naturalny 150 g M  | szt | 0,000000000   | 0,000000000 | 0,150000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 0,150000000   |
| 17 | kefir 180gr               | szt | 0,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 1,000000000 | 1,000000000   |
| 18 | Mleko 2%                  | g   | 10,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 10,000000000  |
| 19 | Serek wiejski 150g        | szt | 0,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 1,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 1,000000000   |
| 20 | Śmietana 18%              | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 3,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 3,000000000   |
| 21 | twaróg                    | g   | 70,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 70,000000000  |
| 22 | Bułka tarta               | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 5,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 5,000000000   |
| 23 | Bułka wyborowa - bagietka | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 20,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 20,000000000  |
| 24 | Chleb gracham             | g   | 100,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 100,000000000 | 0,000000000 | 200,000000000 |
| 25 | Masło roślinne 500g       | g   | 10,000000000  | 0,000000000 | 10,000000000  | 0,000000000 | 10,000000000  | 0,000000000 | 30,000000000  |
| 26 | Olej                      | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 10,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 10,000000000  |
| 27 | Koper świeży zielony      | g   | 10,000000000  | 0,000000000 | 2,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 12,000000000  |
| 28 | Marchew                   | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 30,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 30,000000000  |
| 29 | Ogórki świeże             | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 110,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 110,000000000 |
| 30 | Pietruszka                | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 10,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 10,000000000  |
| 31 | Pomidory                  | g   | 40,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 40,000000000  |
| 32 | Por                       | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 3,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 3,000000000   |
| 33 | Salata                    | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 10,000000000  | 0,000000000 | 10,000000000  |
| 34 | Seler                     | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 5,000000000   | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 5,000000000   |
| 35 | Ziemniaki                 | g   | 0,000000000   | 0,000000000 | 150,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000   | 0,000000000 | 150,000000000 |

2026-02-16      **Śniadanie**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Obiad**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Kolacja**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa**  
**na dzień: 2026-02-16**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

**Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g ,  
Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , twaróg z koperkiem 40g (**7**),

**2. śniadanie:** Sałatka owocowa 150 M ,

**Obiad:** Klops drobiowy w sosie 120 M (**1, 3**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M  
(**1, 3, 9**), Surówka mizeria z jogurtem 100g (**7**),

**Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,

**Kolacja:** sałata 10g. , Kawa zbożowa 250 M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły  
100g (**1**), Masło roślinne 10g ,

**Posilek nocny:** Kefir 250g (**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      | 888,10000000               | 51,00000000   | 24,30000000 | 4,60000000                       | 0,00000000         | 121,80000000      | 11,00000000 |
| 2  | 2. śniadanie   | 130,70000000               | 0,80000000    | 0,50000000  | 0,10000000                       | 0,00000000         | 32,00000000       | 2,50000000  |
| 3  | Obiad          | 825,10000000               | 49,40000000   | 10,40000000 | 2,90000000                       | 0,00000000         | 137,70000000      | 10,80000000 |
| 4  | Podwieczorek   | 97,00000000                | 0,00000000    | 1,70000000  | 3,30000000                       | 0,00000000         | 2,00000000        | 0,00000000  |
| 5  | Kolacja        | 898,30000000               | 44,30000000   | 25,50000000 | 5,20000000                       | 0,00000000         | 127,80000000      | 11,10000000 |
| 6  | Posilek nocny  | 50,00000000                | 3,40000000    | 2,00000000  | 1,20000000                       | 0,00000000         | 4,70000000        | 0,00000000  |
| 7  | Cały jadłospis | 2889,20000000              | 149,00000000  | 64,40000000 | 17,20000000                      | 0,00000000         | 426,00000000      | 35,30000000 |
| 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   | 15,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 20,00000000 | 0,00000000    | 35,00000000     |
| 2  | Dżem                     | g   | 0,00000000  | 40,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 40,00000000     |
| 3  | Herbata granulowana      | g   | 1,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 1,00000000      |
| 4  | Herbata owocowa          | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 2,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 2,00000000      |
| 5  | Kasza jęczmienna         | g   | 40,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 40,00000000 | 0,00000000    | 80,00000000     |
| 6  | Kasza manna              | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 10,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 10,00000000     |
| 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   | 0,00000000  | 0,00000000   | 30,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 30,00000000     |
| 9  | mąka ziemniaczana vat 5% | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 3,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 3,00000000      |
| 10 | Piersi kurczaka          | g   | 80,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 80,00000000 | 0,00000000    | 160,00000000    |
| 11 | Pierś z kurczaka         | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 120,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 120,00000000    |
| 12 | Udko kurczaka            | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 20,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 20,00000000     |
| 13 | jaja gotowane            | szt | 0,50000000  | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,50000000  | 0,00000000    | 1,00000000      |
| 14 | jaja płynne 8 %          | g   | 0,00000000  | 0,00000000   | 25,00000000  | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 25,00000000     |
| 15 | POLĘDWICA MIODOWA        | g   | 50,00000000 | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000   | 0,00000000  | 0,00000000    | 50,00000000     |

|    |                           |     |              |             |              |             |              |             |              |
|----|---------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 16 | Szynka konserwowa         | g   | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 50,00000000  | 0,000000000 | 50,00000000  |
| 17 | Jogurt naturalny 150 g M  | szt | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,150000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,150000000  |
| 18 | kefir 180gr               | szt | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 1,000000000 | 1,000000000  |
| 19 | Mleko 2%                  | g   | 5,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 5,000000000  |
| 20 | Serek wiejski 150g        | szt | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 1,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 1,000000000  |
| 21 | twaróg                    | g   | 30,00000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 30,00000000  |
| 22 | banan                     | g   | 0,000000000  | 30,00000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 30,00000000  |
| 23 | Jabłka                    | g   | 0,000000000  | 80,00000000 | 40,00000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 120,00000000 |
| 24 | Bułka wyborowa - bagietka | g   | 0,000000000  | 0,000000000 | 20,00000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 20,00000000  |
| 25 | Chleb zwykły              | g   | 100,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 100,00000000 | 0,000000000 | 200,00000000 |
| 26 | Masło roślinne 500g       | g   | 10,00000000  | 0,000000000 | 5,000000000  | 0,000000000 | 10,00000000  | 0,000000000 | 25,00000000  |
| 27 | Olej                      | g   | 10,00000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 10,00000000  | 0,000000000 | 20,00000000  |
| 28 | Koper świeży zielony      | g   | 3,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 3,000000000  |
| 29 | Marchew                   | g   | 40,00000000  | 0,000000000 | 40,00000000  | 0,000000000 | 40,00000000  | 0,000000000 | 120,00000000 |
| 30 | Natka pietruszki          | g   | 0,000000000  | 0,000000000 | 2,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 2,000000000  |
| 31 | Ogórki świeże             | g   | 0,000000000  | 0,000000000 | 110,00000000 | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 110,00000000 |
| 32 | Pietruszka                | g   | 15,00000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 15,00000000  | 0,000000000 | 30,00000000  |
| 33 | Pomidory                  | g   | 50,00000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 50,00000000  |
| 34 | Por                       | g   | 0,000000000  | 0,000000000 | 3,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 3,000000000  |
| 35 | Salata                    | g   | 0,000000000  | 0,000000000 | 0,000000000  | 0,000000000 | 10,00000000  | 0,000000000 | 10,00000000  |
| 36 | Seler                     | g   | 15,00000000  | 0,000000000 | 5,000000000  | 0,000000000 | 15,00000000  | 0,000000000 | 35,00000000  |
| 37 | Ziemniaki                 | g   | 50,00000000  | 0,000000000 | 394,00000000 | 0,000000000 | 50,00000000  | 0,000000000 | 494,00000000 |

2026-02-16      **Śniadanie**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Obiad**  
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
Zgodny z jadłospisem  
Można wydać

2026-02-16      **Kolacja**  
Posiłek 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,

