

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jabłko 150g. ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (7),

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Kompot bez cukru 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g M , Ziemniaki gotowane 150g ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Szynkowa 50 , Warzywa cukrz kol 100 M , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	576,60000000	26,40000000	11,50000000	4,00000000	0,00000000	96,80000000	10,00000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	691,40000000	31,50000000	25,80000000	5,00000000	0,00000000	88,10000000	9,00000000
4	Kolacja	779,90000000	43,00000000	27,50000000	7,60000000	0,00000000	95,50000000	10,90000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2204,90000000	105,20000000	68,50000000	21,10000000	0,00000000	288,70000000	29,90000000
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	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
5	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	25,000000000
6	Ryż	g	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
7	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
8	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
10	SZYNYKA ZŁOCISTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
11	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
12	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
13	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
15	Mleko 2%	g	170,000000000	0,000000000	0,000000000	170,000000000	0,000000000	340,000000000
16	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000

18	Jabłka	g	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
19	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
21	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
24	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	50,00000000	0,000000000	140,0000000
26	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	50,00000000	0,000000000	383,0000000

2026-02-15 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jabłko 150g. ,

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z pomidora dieta 100g M ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (1), Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Szynkowa 50 , Warzywa cukrz kol 100 M , Jajko gotowane 50g M (3), pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	598,60000000	24,20000000	11,10000000	4,00000000	0,00000000	104,40000000	7,80000000
2	Obiad	764,50000000	32,80000000	26,00000000	5,00000000	0,00000000	105,50000000	10,80000000
3	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
4	Kolacja	801,90000000	40,80000000	27,10000000	7,60000000	0,00000000	103,10000000	8,70000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2312,00000000	101,20000000	67,90000000	21,10000000	0,00000000	319,70000000	27,30000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	25,00000000
6	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
7	Piersi kurczaka	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
8	jajka gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
10	SZYNYKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
11	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
12	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
13	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
14	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
15	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
16	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
17	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000

18	Jabłka	g	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
19	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
21	Olej	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Koper świeży zielony	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
24	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Pomidory	g	0,000000000	90,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	140,0000000
26	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Seler	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
28	Ziemniaki	g	0,000000000	394,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	444,0000000

2026-02-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M ,
Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Mandarynka ,

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 120g (1, 7), Ziemniaki gotowane 150g ,

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

Kolacja: Szynkowa 50 , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posilek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	427,80000000	19,60000000	13,10000000	7,80000000	0,00000000	58,90000000	1,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	0,50000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	9,00000000	1,50000000
3	Obiad	783,70000000	34,80000000	23,70000000	5,50000000	0,00000000	114,10000000	12,20000000
4	Podwieczorek	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
5	Kolacja	643,60000000	37,10000000	21,60000000	7,10000000	0,00000000	78,00000000	5,60000000
6	Posilek nocny	148,50000000	2,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	33,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2099,60000000	98,20000000	60,80000000	21,60000000	0,00000000	299,10000000	20,80000000
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	5,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	13,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
5	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
6	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	sok wieloowocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	330,00000000	330,00000000
8	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
11	SZYNKA ŻŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	345,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000

16	Mandarynka	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
17	Bulka wyborowa - bagietka	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
18	Chleb zwykły	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	80,000000000
19	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	25,000000000
20	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
21	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
22	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	150,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,000000000
23	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
25	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	40,000000000
27	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
28	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
29	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,000000000

2026-02-15 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , jabłko 100g. ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (7),

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Kompot 250 M , Surówka z pomidora dieta 100g M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Szynkowa 50 , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Warzywa cukrz kol 100 M , pomidor 50g , Jajko gotowane 50g M (3),

Posilek nocny: Serek wiejski 200 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	551,10000000	24,00000000	8,40000000	3,20000000	0,00000000	98,40000000	6,80000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	764,50000000	32,80000000	26,00000000	5,00000000	0,00000000	105,50000000	10,80000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
5	Kolacja	751,30000000	39,60000000	26,90000000	7,50000000	0,00000000	91,90000000	7,80000000
6	Posilek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2285,80000000	104,10000000	66,90000000	21,50000000	0,00000000	311,60000000	25,40000000
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	3,000000000	0,000000000	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	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
5	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	25,000000000
6	Ryż	g	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
7	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
8	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
10	SZYNYKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
11	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
12	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
13	Kalaflor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
15	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000

16	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	170,00000000	0,0000000000	340,00000000
17	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	1,0000000000
18	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
19	Jablka	g	100,00000000	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	140,00000000
20	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000	0,0000000000	180,00000000
21	Masło roślinne 500g	g	5,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	25,00000000
22	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	20,00000000
23	Koper świeży zielony	g	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
24	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000
25	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000
26	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	90,00000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	140,00000000
27	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
28	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
29	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	394,00000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	444,00000000

2026-02-15 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-02-15**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Jabłko 150g. , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Surówka z pomidora dieta 100g M ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), chleb zwykły 100g (1), Szynkowa 50 , Masło roślinne 10g , Pomidor 40 M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	587,30000000	19,90000000	9,90000000	2,10000000	0,00000000	109,60000000	10,10000000
2	Obiad	782,60000000	33,80000000	22,70000000	3,00000000	0,00000000	116,80000000	11,30000000
3	Kolacja	657,70000000	32,40000000	19,00000000	5,10000000	0,00000000	92,90000000	7,40000000
4	Posiłek nocny	148,50000000	2,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	33,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2176,00000000	88,00000000	51,90000000	10,10000000	0,00000000	352,30000000	28,70000000
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	5,000000000	0,000000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
5	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
6	sok wieloowocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	330,0000000	330,0000000
7	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Piersi kurczaka	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
9	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
11	SZYNKA ŻŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
12	Mleko 2%	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
13	Jabłka	g	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
14	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
15	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
16	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
17	Olej	g	2,000000000	15,00000000	2,000000000	0,000000000	19,00000000
18	Koper świeży zielony	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
19	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
20	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000

21	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
22	Pietruszka	g	5,00000000	10,00000000	5,00000000	0,00000000	20,00000000
23	Pomidory	g	0,00000000	90,00000000	40,00000000	0,00000000	130,00000000
24	Por	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
25	Seler	g	5,00000000	5,00000000	5,00000000	0,00000000	15,00000000
26	Ziemniaki	g	50,00000000	433,00000000	50,00000000	0,00000000	533,00000000

2026-02-15 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-02-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , jabłko 100g. ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (**7**),

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (**1**), Surówka z pomidora dieta 100g M , Koperkowa 400 M (**1, 7, 9**), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot bez cukru 250 M ,

Kolacja: Chleb graham 75g (**1, 3**), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Szynekowa 50 , Warzywa cukrz kol 100 M , Jajko gotowane 50g M (**3**), pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	376,20000000	19,10000000	7,70000000	1,90000000	0,00000000	61,70000000	8,60000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	691,40000000	31,50000000	25,80000000	5,00000000	0,00000000	88,10000000	9,00000000
4	Kolacja	521,50000000	32,20000000	21,90000000	5,20000000	0,00000000	52,70000000	7,60000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1746,10000000	87,10000000	59,10000000	16,70000000	0,00000000	210,70000000	25,10000000
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	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
4	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
5	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
6	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
7	SZYNYKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
8	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
10	Kalafior mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
13	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Jabłka	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
15	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	175,00000000
16	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
17	Olej	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	5,00000000	0,00000000	20,00000000

18	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
19	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
20	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
21	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	90,000000000	50,000000000	0,000000000	140,000000000
22	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
23	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
24	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,000000000	50,000000000	0,000000000	383,000000000

2026-02-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-15
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: Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w rosole 80g , Herbata bez cukru 250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

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

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

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	763,60000000	36,80000000	10,10000000	2,70000000	0,00000000	138,30000000	13,70000000
3	Kolacja	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2026,30000000	91,70000000	34,10000000	8,30000000	0,00000000	352,30000000	28,10000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
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	Piersi kurczaka	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
7	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
8	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
9	Mleko 2%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
10	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
11	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	80,00000000
12	Pieprz ziołowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
13	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	15,00000000	10,00000000	5,00000000	40,00000000
14	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
15	Buraki	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
16	Koper świeży zielony	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
17	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,00000000	70,00000000
18	Natka pietruszki	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
19	Pietruszka	g	5,00000000	10,00000000	5,00000000	0,00000000	20,00000000
20	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000

21	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
22	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000
23	Ziemniaki	g	50,000000000	494,000000000	50,000000000	0,000000000	594,000000000

2026-02-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , jabłko 100g. ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (7),

Obiad: Surówka z pomidora dieta 100g M , Pierś z kurczaka duszona w sosie (1), Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot bez cukru 250 M ,

Podwieczorek: Kefir 250g (7),

Kolacja: Szynkowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Warzywa cukrz kol 100 M , Chleb graham 100g (1, 3), Jajko gotowane 50g M (3), pomidor 50g ,

Posilek nocny: Serek wiejski 200 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	376,20000000	19,10000000	7,70000000	1,90000000	0,00000000	61,70000000	8,60000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	744,50000000	32,60000000	25,90000000	5,00000000	0,00000000	100,60000000	10,00000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
5	Kolacja	579,20000000	34,20000000	22,30000000	5,30000000	0,00000000	64,90000000	9,20000000
6	Posilek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1906,90000000	93,70000000	61,60000000	17,90000000	0,00000000	240,10000000	27,70000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
4	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
5	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
6	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
7	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
8	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
10	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Jabłka	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000

16	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
17	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
18	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
19	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
20	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
21	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
22	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	140,0000000
23	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
24	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
25	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	444,0000000

2026-02-15 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-02-15
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Jogurt naturalny 200g (**7**),

Obiad: Pierś z kurczaka duszona w sosie (**1**), Kompot jabłkowy-250 ml , Ziemniaki gotowane 200g , Koperkowa 400 M
(**1, 7, 9**), Surówka z pomidora dieta 100g M ,

Podwieczorek: Kefir 250g (**7**),

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (**1**), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso
(**1, 3, 9**), Szynkowa 50 , Jajko gotowane 50g M (**3**),

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 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	899,90000000	45,00000000	24,40000000	4,50000000	0,00000000	131,20000000	12,50000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	774,40000000	32,90000000	26,10000000	5,10000000	0,00000000	107,90000000	11,20000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
5	Kolacja	997,20000000	57,80000000	33,70000000	7,50000000	0,00000000	121,00000000	10,90000000
6	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2890,50000000	143,30000000	89,90000000	22,70000000	0,00000000	376,00000000	34,60000000
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	15,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	33,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	260,00000000
6	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,50000000	0,00000000	2,00000000
7	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
8	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
12	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
13	Jabłka	g	100,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	160,00000000
14	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
15	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000

16	Olej	g	10,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
17	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
18	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	110,00000000
19	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
20	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	30,00000000
21	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	140,00000000
22	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
23	Seler	g	15,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	50,00000000
24	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	394,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	494,00000000

2026-02-15 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-15 **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,

