

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Szyńka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot bez cukru 250 M , Surówka z march. i jabłka 100g M (3), Ziemniaki gotowane 150g ,

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (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	634,30000000	38,70000000	23,00000000	8,00000000	0,00000000	71,30000000	6,80000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	713,00000000	49,50000000	16,60000000	5,40000000	0,00000000	97,70000000	12,30000000
4	Kolacja	694,00000000	40,70000000	21,30000000	6,90000000	0,00000000	89,90000000	9,70000000
5	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2151,30000000	136,60000000	64,90000000	22,60000000	0,00000000	269,90000000	28,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	2,000000000	5,000000000	0,000000000	12,00000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	12,00000000	0,000000000	0,000000000	22,00000000
7	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
8	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000
9	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	180,0000000	0,000000000	0,000000000	180,0000000
10	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	150,0000000
11	jaja gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
12	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
13	Szyńka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
15	Kalafor mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
16	pieczarka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000

18	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
19	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	25,0000000	0,000000000	0,000000000	25,0000000
21	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	30,0000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000
22	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
23	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	5,0000000	0,000000000	0,000000000	5,0000000
24	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	0,000000000	20,0000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,0000000	0,000000000	5,0000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	115,0000000	0,000000000	0,000000000	115,0000000
27	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	50,0000000	0,000000000	0,000000000	50,0000000
28	Ogórki świeże	g	30,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000
29	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,0000000	20,0000000	0,000000000	25,0000000
30	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	0,000000000	10,0000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,0000000	10,0000000	0,000000000	35,0000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	333,0000000

2026-02-11 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

**Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z march. i jabłka 100g M (3),

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9),

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	566,30000000	27,40000000	14,90000000	6,10000000	0,00000000	83,00000000	4,60000000
2	Obiad	786,10000000	50,80000000	16,90000000	5,40000000	0,00000000	115,10000000	14,10000000
3	Podwieczorek	124,30000000	0,20000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	31,00000000	0,70000000
4	Kolacja	694,00000000	40,70000000	21,30000000	6,90000000	0,00000000	89,90000000	9,70000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2242,60000000	123,40000000	55,20000000	19,60000000	0,00000000	328,20000000	29,00000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	2,000000000	10,00000000	5,000000000	3,000000000	25,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	12,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	22,00000000
8	papryka konserwowa vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
9	Ryż brązowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000
10	Piersi kurczaka	g	0,000000000	180,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	180,0000000
11	Udka kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	150,0000000
12	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
13	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
15	Jagody mrożone	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
16	Kalafior mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
17	pieczarka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000

18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	kefir 180gr	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
21	Śmietana 18%	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
22	Jablka	g	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
23	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
24	Majonez	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
26	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
27	Marchew	g	0,000000000	115,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	115,0000000
28	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
29	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	25,00000000
31	Por	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
32	Seler	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	35,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-02-11 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

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

Obiad: Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Bukiet warzyw gotowanych 80 M (1), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), Herbata z cukrem 250ml M , bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g ,

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	525,00000000	30,40000000	22,50000000	12,90000000	0,00000000	51,00000000	1,30000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
3	Obiad	727,10000000	38,50000000	14,60000000	3,30000000	0,00000000	118,00000000	14,40000000
4	Podwieczorek	124,30000000	0,20000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	31,00000000	0,70000000
5	Kolacja	571,30000000	27,50000000	12,50000000	4,60000000	0,00000000	88,90000000	2,90000000
6	Posilek nocny	148,50000000	2,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	33,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2178,10000000	98,80000000	50,20000000	20,90000000	0,00000000	341,90000000	19,20000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	27,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	37,00000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
9	sok wieloowocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	330,0000000	330,0000000
10	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
11	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
12	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
13	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000

16	Jagody mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
17	Kalańior mrożony	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
18	Mleko 2%	g	170,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,000000000	0,000000000	340,000000000
19	Ser żółty	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
21	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
22	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	150,000000000
23	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	15,000000000
24	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
25	Óleż	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	145,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	145,000000000
27	Ogórkł świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	12,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	12,500000000
29	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,000000000

2026-02-11 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Kefir M (7),

Obiad: Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Surówka z march. i jabłka 100g M (3), Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), Ryż z warzywami i kurczakiem M (9),

Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (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	633,80000000	36,50000000	20,10000000	7,20000000	0,00000000	79,00000000	4,60000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	824,00000000	54,10000000	16,70000000	3,30000000	0,00000000	122,90000000	15,80000000
4	Podwieczorek	124,30000000	0,20000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	31,00000000	0,70000000
5	Kolacja	699,90000000	40,20000000	20,10000000	6,60000000	0,00000000	92,40000000	5,70000000
6	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2391,90000000	138,70000000	61,00000000	19,60000000	0,00000000	336,00000000	26,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	2,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	22,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	10,00000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	17,00000000
9	Ryż	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000
10	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
11	Piersi kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	180,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	180,0000000
12	Udka kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	150,0000000
13	jajka gotowane	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
14	jajka świeże	szt	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
15	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
16	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000

17	Jagody mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
18	Kalańior mrożony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
19	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
20	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
22	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
24	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
25	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
26	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
27	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	185,0000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	215,0000000
29	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	12,50000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	32,50000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-02-11 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Surówka z march. i jabłka 100g M (3),

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

Posiłek nocny: kisiel z jagodami ,

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	665,30000000	31,30000000	20,40000000	5,80000000	0,00000000	92,50000000	7,10000000
2	Obiad	824,00000000	54,10000000	16,70000000	3,30000000	0,00000000	122,90000000	15,80000000
3	Kolacja	515,70000000	19,50000000	9,30000000	2,10000000	0,00000000	92,20000000	7,40000000
4	Posiłek nocny	124,30000000	0,20000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	31,00000000	0,70000000
5	Cały jadłospis	2129,20000000	105,00000000	46,50000000	11,20000000	0,00000000	338,50000000	30,90000000
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	2,000000000	5,000000000	10,000000000	22,000000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
5	kisiel vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
7	Ryż	g	20,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	40,000000000
8	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
9	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
10	Piersi kurczaka	g	0,000000000	180,000000000	0,000000000	0,000000000	180,000000000
11	jaja gotowane	szk	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
13	Szynka konserwowa	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
14	Jagody mrożone	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
15	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
16	Jabłko	g	0,000000000	70,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
17	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
18	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
19	Majonez	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000

21	Olej	g	2,000000000	5,000000000	2,000000000	0,000000000	9,000000000
22	Marchew	g	20,000000000	185,000000000	20,000000000	0,000000000	225,000000000
23	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
24	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
25	Pietruszka	g	5,000000000	12,500000000	5,000000000	0,000000000	22,500000000
26	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	40,000000000
27	Seler	g	5,000000000	10,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
28	Ziemniaki	g	50,000000000	394,000000000	50,000000000	0,000000000	494,000000000

2026-02-11 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-02-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Surówka z march. i jabłka 100g M (3), Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot bez cukru 250 M , Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M (1, 7, 9),

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (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	421,40000000	28,60000000	18,10000000	5,60000000	0,00000000	38,50000000	5,00000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	634,60000000	32,30000000	15,60000000	5,10000000	0,00000000	97,70000000	12,30000000
4	Kolacja	512,80000000	32,50000000	17,30000000	4,80000000	0,00000000	61,20000000	9,20000000
5	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1678,90000000	101,10000000	55,00000000	17,80000000	0,00000000	208,30000000	26,40000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	12,00000000	0,00000000	0,00000000	12,00000000
6	papryka konserwowa vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	70,00000000
8	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
9	Udka kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	150,00000000
10	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
13	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
14	pieczarka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
16	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
18	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

19	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000
20	Majonez	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
23	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	115,00000000	0,00000000	0,00000000	115,00000000
24	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
25	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	20,00000000	0,00000000	25,00000000
27	Por	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Seler	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	10,00000000	0,00000000	35,00000000
29	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	333,00000000	0,00000000	0,00000000	333,00000000

2026-02-11 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-11
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: Marchewkowa krem D300ml M (1, 9), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), 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 sopocka 50g. , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: Kisiel owoc. z sokiem SOP ,

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	858,30000000	56,90000000	15,40000000	3,60000000	0,00000000	131,00000000	15,40000000
3	Kolacja	524,60000000	21,70000000	10,80000000	2,70000000	0,00000000	87,40000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	125,50000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	31,30000000	0,10000000
5	Cały jadłospis	2016,60000000	99,80000000	35,60000000	8,30000000	0,00000000	336,70000000	24,50000000
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	Kasza manna	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
4	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	17,00000000	0,00000000	0,00000000	17,00000000
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	Syrop owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	5,00000000
9	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	Piersi kurczaka	g	0,00000000	180,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
16	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
17	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	5,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
18	Olej	g	2,00000000	5,00000000	2,00000000	0,00000000	9,00000000
19	Buraki	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
20	Marchew	g	20,00000000	115,00000000	20,00000000	0,00000000	155,00000000

21	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
22	Pietruszka	g	5,000000000	12,500000000	5,000000000	0,000000000	22,500000000
23	Seler	g	5,000000000	10,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
24	Ziemniaki	g	50,000000000	394,000000000	50,000000000	0,000000000	494,000000000

2026-02-11 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-11
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Szyńka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

2. śniadanie: Kefir 250g (7),

Obiad: Surówka z march. i jabłka 100g M (3), Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (1, 7, 9), Ogórkowa 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot bez cukru 250 M ,

Podwieczorek: Sok pomidorowy M ,

Kolacja: Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 (9), Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny M (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	479,20000000	30,70000000	18,50000000	5,60000000	0,00000000	50,70000000	6,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	713,00000000	49,50000000	16,60000000	5,40000000	0,00000000	97,70000000	12,30000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
5	Kolacja	512,80000000	32,50000000	17,30000000	4,80000000	0,00000000	61,20000000	9,20000000
6	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1851,00000000	121,90000000	56,90000000	18,30000000	0,00000000	228,10000000	30,20000000
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	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	12,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	12,00000000
6	papryka konserwowa vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	70,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
9	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000
10	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	150,00000000
11	jajka gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Szyńka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Kalafior mrożony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
15	pieczarka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

17	kefir 180gr	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
19	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
20	Chleb gracham	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000
21	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
23	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	115,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	115,000000000
25	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
26	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	25,000000000
28	Por	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
29	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	35,000000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,000000000

2026-02-11 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-02-11
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 , Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (**3**),

2. śniadanie: Kefir M (**7**),

Obiad: Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M (**1, 7, 9**), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Marchewkowa krem D300ml M (**1, 9**), Surówka z march. i jabłka 100g M (**3**),

Podwieczorek: kisiel z jagodami ,

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

Posilek nocny: Jogurt naturalny M (**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	1002,90000000	56,60000000	35,10000000	8,20000000	0,00000000	120,20000000	10,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	824,00000000	54,10000000	16,70000000	3,30000000	0,00000000	122,90000000	15,80000000
4	Podwieczorek	124,30000000	0,20000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	31,00000000	0,70000000
5	Kolacja	871,70000000	45,50000000	25,40000000	5,10000000	0,00000000	120,80000000	10,90000000
6	Posilek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2932,90000000	164,00000000	81,30000000	19,00000000	0,00000000	405,70000000	37,90000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	2,00000000	10,00000000	15,00000000	0,00000000	42,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
8	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	340,00000000
10	jajka gotowane	szt	1,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	2,00000000
11	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Jagody mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
18	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
19	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
21	Olej	g	10,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	25,000000000
22	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	185,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	265,000000000
23	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
24	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	12,500000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	42,500000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
26	Seler	g	15,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	40,000000000
27	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	394,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	494,000000000

2026-02-11 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-11 **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,

