

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Pomidor 40 M , Herbata bez cukru 250 ml , Twarożek z papryką 70 M (7), Chleb graham 100g (1, 3),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), Kompot bez cukru 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Pasztetowa drobiowa 60 M , Ogórek kiszony 50g. , Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3),
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

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	559,90000000	37,10000000	12,80000000	4,90000000	0,00000000	77,70000000	7,50000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	756,40000000	31,20000000	13,80000000	5,60000000	0,00000000	133,50000000	12,50000000
4	Kolacja	715,50000000	25,10000000	33,40000000	11,60000000	0,00000000	82,90000000	8,40000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	2156,80000000	95,80000000	61,10000000	22,30000000	0,00000000	323,30000000	34,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	5,00000000	0,00000000	11,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	11,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	4,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
7	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	0,02000000	0,00000000	0,00000000	0,02000000
11	Pasztetowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	60,00000000
12	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,15000000	1,15000000
14	Mleko 2%	g	185,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	355,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
16	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	165,00000000

18	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
20	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
21	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	50,00000000	90,00000000
23	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	20,00000000	70,00000000
24	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
25	Papryka świeża	g	5,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
26	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
27	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
28	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000	30,00000000
29	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	444,0000000	0,000000000	10,00000000	454,0000000

2026-02-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , Ryż na mleku 200ml M (7), Twarożek z papryką 70 M (7),

Obiad: Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Pasztetowa drobiowa 60 M , Ogórek kiszony 50g. ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa 150g. (3, 9, 10),

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	601,80000000	34,90000000	12,40000000	4,90000000	0,00000000	90,30000000	5,30000000
2	Obiad	776,40000000	31,30000000	13,90000000	5,60000000	0,00000000	138,30000000	13,30000000
3	Podwieczorek	57,10000000	0,80000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,50000000	0,40000000
4	Kolacja	737,50000000	22,90000000	33,00000000	11,50000000	0,00000000	90,50000000	6,20000000
5	Posiłek nocny	253,90000000	6,20000000	18,20000000	3,00000000	0,00000000	19,50000000	5,60000000
6	Cały jadłospis	2426,60000000	96,10000000	77,60000000	25,00000000	0,00000000	352,20000000	30,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	6,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	16,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Groszek konserwowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
5	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	8,00000000
10	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
11	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,02000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,02000000
14	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000	0,25000000
15	Pasztetowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	60,00000000
16	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

18	Mleko 2%	g	185,00000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	355,00000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
20	twaróg	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
21	Jablka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	60,00000000
22	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
23	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
24	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
25	Buraki	g	0,000000000	100,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000
26	Cebula	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Marchew	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	100,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	2,000000000
29	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	20,00000000	70,00000000
30	Ogórki świeże	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Papryka świeża	g	5,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
32	Pietruszka	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	22,00000000
33	Pomidory	g	40,00000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
34	Seler	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	30,00000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	444,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	464,00000000

2026-02-10 **Śniadanie**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-02-10 **Obiad**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-02-10 **Kolacja**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M ,
 sałata 10g. , serek homogenizowany 140g , Ryż na mleku 200ml M (7),

2. śniadanie: Sałatka owocowa 100 ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Barszcz czerwony 300 gM
 (1, 7, 9), Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M , Naleśniki z dżemem M 180 (1, 3, 7),

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	595,90000000	31,20000000	20,50000000	8,40000000	0,00000000	72,80000000	1,50000000
2	2. śniadanie	48,80000000	0,40000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	11,90000000	1,60000000
3	Obiad	681,50000000	27,60000000	15,20000000	3,80000000	0,00000000	115,90000000	14,50000000
4	Podwieczorek	57,10000000	0,80000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,50000000	0,40000000
5	Kolacja	631,10000000	17,80000000	23,50000000	4,50000000	0,00000000	88,80000000	3,30000000
6	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2074,40000000	82,10000000	61,50000000	18,00000000	0,00000000	309,10000000	21,30000000
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	Posiłek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	17,00000000
3	Dżem	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
5	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	70,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
9	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
11	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
14	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	0,02000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	15,02000000
15	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

17	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	220,00000000	0,0000000000	405,00000000
18	Serek homogenizowany 150g	szt	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
19	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
20	Jablko	g	0,0000000000	50,00000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	90,00000000
21	Mandarynka	g	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
22	Bulka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000
23	Pieprz ziolowy	g	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
24	Maslo roslinne 500g	g	0,0000000000	0,0000000000	7,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	7,0000000000
25	Maslo smietankowe	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
26	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	20,00000000
27	Buraki	g	0,0000000000	0,0000000000	60,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	60,00000000
28	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000
29	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000
30	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000
31	Salata	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
32	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000
33	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	303,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	303,00000000

2026-02-10 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M ,
Ryż na mleku 200ml M (7), serek homogenizowany 140g ,

2. śniadanie: Sałatka owocowa 100 ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie 120 M (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

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

Posilek nocny: Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

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	682,50000000	33,20000000	17,80000000	4,50000000	0,00000000	100,10000000	4,80000000
2	2. śniadanie	48,80000000	0,40000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	11,90000000	1,60000000
3	Obiad	927,70000000	41,00000000	26,20000000	9,00000000	0,00000000	139,00000000	13,60000000
4	Podwieczorek	57,10000000	0,80000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,50000000	0,40000000
5	Kolacja	554,10000000	25,50000000	12,20000000	4,20000000	0,00000000	89,00000000	6,50000000
6	Posilek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
7	Cały jadłospis	2320,40000000	102,70000000	57,10000000	18,00000000	0,00000000	364,60000000	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	Posilek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	16,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
9	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
11	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	130,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	130,00000000
12	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,15000000	1,15000000

16	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	170,00000000	0,0000000000	340,00000000
17	Serek homogenizowany 150g	szt	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
18	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
19	Jablka	g	0,0000000000	50,00000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000	105,00000000
20	Mandarynka	g	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
21	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	200,00000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	30,00000000
23	Buraki	g	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,00000000
24	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
25	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000	90,00000000
26	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	20,00000000
27	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
28	Papryka świeża	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
29	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	7,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	7,0000000000
30	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	70,00000000
31	Salata	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
32	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	30,00000000
33	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	444,00000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	454,00000000

2026-02-10 **Śniadanie**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-02-10 **Obiad**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-02-10 **Kolacja**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Jabłko 150g. , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie 120 M (1, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Sałatka wiosenna dieta 80 M ,

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

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i pomidorem 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	568,10000000	32,00000000	11,00000000	3,20000000	0,00000000	89,30000000	8,10000000
2	Obiad	880,10000000	35,90000000	30,60000000	6,40000000	0,00000000	122,00000000	13,30000000
3	Kolacja	517,60000000	19,60000000	9,30000000	2,10000000	0,00000000	92,60000000	7,50000000
4	Posiłek nocny	281,80000000	16,80000000	13,10000000	3,90000000	0,00000000	25,80000000	3,40000000
5	Cały jadłospis	2247,50000000	104,30000000	64,00000000	15,60000000	0,00000000	329,70000000	32,30000000
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	6,000000000	5,000000000	0,000000000	16,00000000
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	5,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	mąka ziemniaczana vat 5%	g	5,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
6	Ryż	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
7	Sól	g	0,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
9	Udko kurczaka	g	0,000000000	130,0000000	0,000000000	0,000000000	130,0000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,020000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,020000000
11	jajka świeże	szt	0,000000000	0,100000000	0,000000000	1,000000000	1,100000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	Mleko 2%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
15	Jabłka	g	150,0000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	190,0000000
16	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	50,00000000
17	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
18	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	10,00000000	5,000000000	35,00000000
20	Olaj	g	0,000000000	10,00000000	2,000000000	0,000000000	12,00000000

21	Buraki	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
22	Marchew	g	10,000000000	40,000000000	20,000000000	0,000000000	70,000000000
23	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
24	Ogórki świeże	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
25	Pietruszka	g	0,000000000	15,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
26	Pomidory	g	0,000000000	20,000000000	50,000000000	20,000000000	90,000000000
27	Salata	g	10,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
28	Seler	g	5,000000000	10,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
29	Ziemniaki	g	0,000000000	394,0000000	50,000000000	0,000000000	444,0000000

2026-02-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-02-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 80g (1, 3), polędwica sopocka 50g. , Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z papryką 70 M (7),

2. śniadanie: jabłko 100g. ,

Obiad: Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot bez cukru 250 M , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),

Kolacja: Pasztetowa drobiowa 60 M , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

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	358,10000000	28,30000000	9,00000000	2,80000000	0,00000000	43,90000000	5,70000000
2	2. śniadanie	50,00000000	0,40000000	0,40000000	0,00000000	0,00000000	12,10000000	2,00000000
3	Obiad	633,30000000	29,10000000	10,30000000	3,50000000	0,00000000	111,70000000	11,20000000
4	Kolacja	514,80000000	16,30000000	28,20000000	9,20000000	0,00000000	52,20000000	6,70000000
5	Posiłek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
6	Cały jadłospis	1606,30000000	76,00000000	48,40000000	15,80000000	0,00000000	231,00000000	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	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	0,02000000	0,00000000	0,00000000	0,02000000
9	Pasztetowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	60,00000000
10	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szk	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,15000000	1,15000000
12	Mleko 2%	g	15,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
13	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Jabłka	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	115,00000000
15	Chleb gracham	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	180,00000000
16	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
17	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000

18	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
19	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	50,00000000	90,00000000
20	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	20,00000000	70,00000000
21	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Papryka świeża	g	5,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
23	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	12,00000000	0,000000000	0,000000000	12,00000000
24	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
25	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000	30,00000000
26	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	10,00000000	343,0000000

2026-02-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Marchewka gotowana 150g (1),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g , polędwica drobiowa 50g , zupa płynna b/ml 250 M (9),

Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	492,30000000	21,70000000	7,20000000	2,20000000	0,00000000	87,40000000	4,50000000
2	Obiad	744,90000000	27,80000000	13,60000000	3,80000000	0,00000000	136,90000000	17,50000000
3	Kolacja	475,80000000	21,10000000	5,80000000	1,50000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Cały jadłospis	1865,20000000	79,00000000	34,40000000	9,80000000	0,00000000	324,20000000	28,30000000
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	4,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
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	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,02000000	0,00000000	0,00000000	0,02000000
10	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,50000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Mleko 2%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
16	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	25,00000000
17	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
18	MASŁO EXTRA P	szt	0,01700000	0,00000000	0,01700000	0,00000000	0,03400000
19	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	5,00000000	25,00000000
20	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000

21	Buraki	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
22	Marchew	g	20,00000000	190,0000000	20,00000000	0,000000000	230,0000000
23	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
24	Pietruszka	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000
26	Seler	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
27	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-02-10 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , Twarożek z papryką 70 M (7),

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Pulpet drobiowy w sosie 120 M (1, 9), Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot cukrzyca 250 M , Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),

Podwieczorek: Jogurt naturalny M (7),

Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Paszтетowa drobiowa 60 M , Ogórek kiszony 50g. , Herbata bez cukru 250 ml ,

Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa dietetyczna 150g. (7, 9),

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	299,90000000	17,80000000	8,40000000	2,50000000	0,00000000	41,00000000	5,60000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	804,60000000	38,90000000	22,80000000	7,00000000	0,00000000	117,20000000	12,20000000
4	Podwieczorek	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
5	Kolacja	514,80000000	16,30000000	28,20000000	9,20000000	0,00000000	52,20000000	6,70000000
6	Posiłek nocny	140,50000000	6,70000000	2,50000000	1,30000000	0,00000000	25,50000000	5,70000000
7	Cały jadłospis	1894,80000000	84,60000000	64,50000000	21,20000000	0,00000000	260,30000000	33,30000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
2	Groszek konserwowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
3	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
8	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	130,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	130,00000000
9	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
10	Paszтетowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	60,00000000
11	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000	3,00000000
13	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	150,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	220,00000000

16	Chleb gracham	g	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	180,0000000
17	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
18	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
19	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
20	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	100,0000000
21	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
22	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
23	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
24	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	17,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	47,00000000
25	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
26	Seler	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	25,00000000
27	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,0000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	353,0000000

2026-02-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-02-10
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , serek homogenizowany 140g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),
- 2. śniadanie:** Sałatka owocowa ,
- Obiad:** Pulpet drobiowy w sosie 100g M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Surówka wiosenna z jogurtem 130g. (7, 10),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pomidor 40 M , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Polędwica drobiowa 40 M ,
- Posilek nocny:** Sałatka jarzynowa -100 g Dieta M (7, 9),

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	1008,80000000	54,10000000	31,30000000	5,10000000	0,00000000	133,00000000	10,50000000
2	2. śniadanie	72,80000000	0,50000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	17,80000000	1,40000000
3	Obiad	776,40000000	31,30000000	13,90000000	5,60000000	0,00000000	138,30000000	13,30000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	543,00000000	23,40000000	12,10000000	4,20000000	0,00000000	88,60000000	6,40000000
6	Posilek nocny	50,10000000	1,90000000	0,60000000	0,20000000	0,00000000	11,10000000	3,30000000
7	Cały jadłospis	2523,10000000	115,60000000	60,10000000	16,30000000	0,00000000	397,90000000	35,00000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
2	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	6,00000000	3,00000000	5,00000000	0,00000000	29,00000000
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 jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
9	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
11	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
12	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	0,02000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,02000000
14	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	0,150000000	2,150000000
17	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	170,0000000
18	Serek homogenizowany 150g	szt	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
20	Jablka	g	0,000000000	30,00000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	85,00000000
21	Kiwi	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
24	Olej	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
25	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
26	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	130,0000000
28	Ogórki kiszane vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
29	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	17,00000000
32	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	60,00000000
33	Salata	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Seler	g	15,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	45,00000000
35	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	444,0000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	504,0000000

2026-02-10 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-10 **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,

