

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Szynka drobiowa 50 , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Kasza gryczana 200 , Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Surówka Coleslaw 150g. (3, 10),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , sałata 10g. , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 70 g M (7),

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	452,90000000	26,10000000	12,10000000	4,20000000	0,00000000	63,10000000	6,80000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	1119,40000000	47,40000000	41,00000000	7,70000000	0,00000000	148,90000000	16,60000000
4	Kolacja	583,90000000	39,30000000	12,80000000	4,90000000	0,00000000	80,70000000	7,70000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2242,20000000	117,80000000	68,30000000	18,10000000	0,00000000	305,00000000	33,30000000
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	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	11,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
5	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
9	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
11	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
14	Kiełbasa szynkowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
16	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
17	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

18	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	0,0000000000	170,00000000	0,0000000000	340,00000000
19	twaróg	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	70,0000000000	0,0000000000	70,0000000000
20	Jabłka	g	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
21	Chleb gracham	g	75,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,0000000000	0,0000000000	175,0000000000
22	Majeranek	g	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
23	Pieprz ziółowy	g	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
24	pieprz naturalny	g	0,0000000000	0,0000000000	0,1000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,1000000000
25	Majonez	g	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
26	Masło roślinne 500g	g	10,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	25,0000000000
27	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,0000000000
28	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,0000000000
29	Kapusta biała	g	0,0000000000	0,0000000000	100,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	100,0000000000
30	Koper świeży zielony	g	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000
31	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	60,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	60,0000000000
32	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000
33	Ogórki kiszzone vat 5%	g	50,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,0000000000
34	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
35	Salata	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,0000000000	0,0000000000	10,0000000000
36	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
37	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	150,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	150,0000000000

2026-02-09 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

**Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek kiszony 50g. , ser żółty 40g (7),

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kotlet wieprzowy panierowany 100 (1, 3, 7), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Surówka Colesław 150g. (3, 10),

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , sałata 10g. , Twaróg krojony 70 g M (7),

Posiłek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	677,90000000	36,70000000	21,30000000	9,70000000	0,00000000	87,90000000	6,20000000
2	Obiad	1019,80000000	46,00000000	41,40000000	8,50000000	0,00000000	123,10000000	13,70000000
3	Podwieczorek	178,80000000	6,20000000	3,60000000	2,10000000	0,00000000	30,40000000	0,10000000
4	Kolacja	605,90000000	37,10000000	12,40000000	4,80000000	0,00000000	88,30000000	5,50000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2532,40000000	129,40000000	80,80000000	26,30000000	0,00000000	334,50000000	25,50000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	budyn vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
8	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
9	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Syrup owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Udko kurczaka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	11,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	11,00000000
13	Łopatką w/p	g	0,00000000	130,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	130,00000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
16	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
17	Mleko 2%	g	170,00000000	10,00000000	180,00000000	170,00000000	0,00000000	530,00000000

18	Ser żółty	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
19	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	70,00000000
20	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
21	Bułka tarta	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
22	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
23	pieprz naturalny	g	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
24	Majonez	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
26	Olej	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
27	Cebula	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Kapusta biała	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
29	Koper świeży zielony	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
30	Marchew	g	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
31	Natka pietruszki	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
32	Ogórki kiszone vat 5%	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
33	Por	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
34	Salata	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
35	Seler	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
36	Ziemniaki	g	0,00000000	333,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	333,00000000

2026-02-09 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Jabłko 150g. ,

Obiad: Kotlet drobiowy panierowany 100g. (1, 3), Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Brokuły gotowane 100g ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: Ogórek świeży 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Szynka konserwowa 40M , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek na słodko ,

Posilek nocny: Sok jabłkowy ,

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	467,40000000	23,50000000	14,90000000	8,10000000	0,00000000	61,60000000	3,20000000
2	2. śniadanie	75,00000000	0,60000000	0,60000000	0,10000000	0,00000000	18,10000000	3,00000000
3	Obiad	803,10000000	44,40000000	23,90000000	3,20000000	0,00000000	108,40000000	11,70000000
4	Podwieczorek	178,80000000	6,20000000	3,60000000	2,10000000	0,00000000	30,40000000	0,10000000
5	Kolacja	589,10000000	28,60000000	20,40000000	8,40000000	0,00000000	73,50000000	2,40000000
6	Posilek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2195,60000000	103,50000000	63,70000000	21,90000000	0,00000000	312,00000000	20,40000000
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	budyn vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
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	kaszka kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
9	Syrop owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
10	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
11	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	12,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	12,00000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000

16	Mleko 2%	g	170,00000000	0,0000000000	0,0000000000	180,00000000	170,00000000	0,0000000000	520,00000000
17	Serek homogenizowany 150g	szt	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
18	Jabłka	g	0,0000000000	150,00000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	190,00000000
19	Bułka tarta	g	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	100,00000000
21	Masło roślinne 500g	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
22	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	20,00000000
23	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000
24	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000
25	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000
26	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	50,00000000
27	Pomidory	g	50,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000
28	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
29	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
30	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	333,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	333,00000000

2026-02-09 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem 250ml M , Szynka drobiowa 50 , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Ziemniaki gotowane 300g , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g ,

Podwieczorek: Budyń z sokiem owoc. 200ml M (7),

Kolacja: Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb zwykły 100g (1), Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Ogórek świeży 50g , Twaróg krojony 70 g M (7),

Posilek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	533,60000000	25,90000000	9,70000000	3,50000000	0,00000000	89,00000000	6,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	1018,00000000	42,60000000	30,60000000	6,10000000	0,00000000	150,90000000	15,20000000
4	Podwieczorek	178,80000000	6,20000000	3,60000000	2,10000000	0,00000000	30,40000000	0,10000000
5	Kolacja	611,30000000	37,30000000	12,40000000	4,90000000	0,00000000	89,40000000	5,70000000
6	Posilek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2427,70000000	117,00000000	58,70000000	17,80000000	0,00000000	372,00000000	29,60000000
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	Posilek nocny	
1	budyn vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
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	kaszka kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
7	Płatki owsiane	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
9	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	Syrop owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
13	Kielbasa szynkowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
15	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000

16	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
17	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
18	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	180,0000000	170,0000000	0,000000000	520,0000000
19	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,0000000	0,000000000	70,0000000
20	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,0000000
21	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
22	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
23	Pieprz ziołowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
24	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,0000000	0,000000000	20,0000000
25	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,0000000
26	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	30,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,0000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,0000000	0,000000000	50,0000000
30	Pomidory	g	50,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,0000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	550,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	550,0000000

2026-02-09 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-02-09**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), szynka drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

Obiad: Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g ,

Kolacja: Szynka konserwowa 50 , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3),

Posiłek nocny: Sok jabłkowy ,

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	562,60000000	19,60000000	14,30000000	3,50000000	0,00000000	92,60000000	7,50000000
2	Obiad	882,20000000	39,60000000	30,40000000	6,10000000	0,00000000	118,90000000	12,70000000
3	Kolacja	710,30000000	31,30000000	25,40000000	7,20000000	0,00000000	92,50000000	7,10000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2237,10000000	90,70000000	70,30000000	16,80000000	0,00000000	324,00000000	27,30000000
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	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	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
5	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
6	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
7	Sól	g	1,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
8	Udko kurczaka	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
11	Łopatka w/p	g	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
15	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
16	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
17	Majeranek	g	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	1,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
19	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	5,000000000	20,00000000	0,000000000	45,00000000
20	Olej	g	2,000000000	15,00000000	2,000000000	0,000000000	19,00000000

21	Cebula	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
22	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
23	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	6,000000000
24	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
25	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
27	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
28	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-02-09 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-02-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 5 g , Szynka drobiowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Kasza gryczana 140 . , Kompot 250 M , Surówka Coleslaw 120 M (**3, 10**),

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , polędwica drobiowa 50g , sałata 10g. , Chleb graham 100g (**1, 3**), Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

Posiłek nocny: Kefir 250g (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	307,50000000	19,40000000	4,80000000	1,20000000	0,00000000	49,60000000	6,70000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	934,20000000	40,60000000	39,30000000	7,40000000	0,00000000	111,20000000	12,90000000
4	Kolacja	392,20000000	32,50000000	7,70000000	2,10000000	0,00000000	51,40000000	6,50000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1719,90000000	97,60000000	54,20000000	12,00000000	0,00000000	224,60000000	28,30000000
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	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	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
6	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
9	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Kiełbasa szynkowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	kefir 180gr	szk	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	70,00000000
16	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
17	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000

18	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
19	Pieprz ziolowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
21	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Maslo roslinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
25	Kapusta biala	g	0,000000000	0,000000000	90,00000000	0,000000000	0,000000000	90,00000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
28	Ogorki kiszone vat 5%	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000

2026-02-09 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kompot 250 M , Buraczki gotowane 150g (1, 7),

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

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	981,90000000	40,30000000	32,80000000	6,80000000	0,00000000	138,10000000	13,40000000
3	Kolacja	521,10000000	20,60000000	10,90000000	2,80000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2257,60000000	94,60000000	58,30000000	13,10000000	0,00000000	352,60000000	27,80000000
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	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	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
5	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
6	Sól	g	1,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	3,00000000
7	Udko kurczaka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
9	Łopatką w/p	g	0,00000000	100,000000	0,00000000	0,00000000	100,000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	30,00000000	80,00000000
12	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
13	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
14	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,000000	0,00000000	100,000000	0,00000000	200,000000
15	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	80,00000000
16	Majeranek	g	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	3,00000000
18	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	10,00000000	5,00000000	35,00000000
19	Olej	g	2,00000000	15,00000000	2,00000000	0,00000000	19,00000000
20	Buraki	g	0,00000000	150,000000	0,00000000	0,00000000	150,000000

21	Cebula	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
22	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
23	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	6,000000000
24	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
26	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
28	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-02-09 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Szynka drobiowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 50g. ,
2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,
Obiad: Wiejska z zacierkami 400 M (1, 3, 9), Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (1), Kasza gryczana 170g. , Kompot 250 M , Surówka Coleslaw 150g. (3, 10),
Podwieczorek: Serek wiejski 200 M , chleb graham 25g (1, 3),
Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), sałata 10g. , Masło roślinne 10g , Twaróg krojony 70 g M (7),
Posilek nocny: Kefir 250g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	330,00000000	19,40000000	7,30000000	1,90000000	0,00000000	49,60000000	6,70000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	1016,20000000	43,60000000	40,00000000	7,60000000	0,00000000	128,10000000	14,80000000
4	Podwieczorek	154,80000000	2,10000000	2,10000000	3,40000000	0,00000000	14,20000000	1,60000000
5	Kolacja	405,20000000	32,00000000	9,10000000	2,80000000	0,00000000	51,90000000	6,50000000
6	Posilek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1992,10000000	102,10000000	61,00000000	17,00000000	0,00000000	256,10000000	31,80000000
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	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	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
4	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
6	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
9	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Kiełbasa szynkowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Łopata w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
13	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

16	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	70,00000000
17	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
18	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	100,0000000	0,000000000	225,0000000
19	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
20	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
21	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
22	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	25,00000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
26	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000
27	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
28	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
29	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Ogórki kiszone vat 5%	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
32	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
34	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000

2026-02-09 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-02-09
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), masło śmietankowe 10g (**7**), szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Sztuka mięsa w sosie własnym 120 (**1**), Ziemniaki gotowane 200g , Wiejska z zacierkami 400 M (**1, 3, 9**), Kompot 250 M , Brokuły gotowane 100g ,

Podwieczorek: Serek wiejski 200 M ,

Kolacja: masło śmietankowe 10g (**7**), Szynka konserwowa 40M , zupa płynna b/ml + mięso (**1, 3, 9**), bułka bagietka 100g M (**1**), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twaróg krojony 70 g M (**7**),

Posilek nocny: Kefir 250g (**7**),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	905,00000000	46,90000000	27,50000000	8,50000000	0,00000000	121,80000000	8,50000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	882,20000000	39,60000000	30,40000000	6,10000000	0,00000000	118,90000000	12,70000000
4	Podwieczorek	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
5	Kolacja	969,50000000	58,10000000	28,80000000	9,20000000	0,00000000	123,40000000	8,10000000
6	Posilek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2939,70000000	149,60000000	90,80000000	28,40000000	0,00000000	378,40000000	31,50000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	30,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
6	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
7	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
8	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
9	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	Łopatką w/p	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000

16	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
17	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	70,000000000
19	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
21	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
22	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
23	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
24	Masło śmietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
25	Olej	g	10,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	35,000000000
26	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
27	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	110,000000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
30	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	30,000000000
31	Pomidory	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
32	Por	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
33	Seler	g	15,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	35,000000000
34	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	394,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	494,000000000

2026-02-09 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-09 **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,

