

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), polędwica sopocka 50g. , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. ,

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

Obiad: Sałata z pomidorem i olejem 100g M , Jarzynowa 400 gM (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zraz drobiowy duszony -170 g (1, 3, 9),

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy M , Szynka konserwowa 50 ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	501,40000000	27,40000000	12,60000000	4,70000000	0,00000000	73,10000000	7,10000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	764,10000000	29,80000000	13,10000000	3,10000000	0,00000000	138,10000000	13,60000000
4	Kolacja	510,30000000	27,90000000	13,70000000	5,10000000	0,00000000	73,40000000	9,00000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1944,80000000	89,30000000	43,10000000	17,30000000	0,00000000	295,80000000	29,60000000
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	3,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
7	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	200,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	55,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
11	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,10000000
12	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
13	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000

18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
20	Chleb gracham	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	10,000000000	10,000000000	0,000000000	30,000000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,020000000	0,000000000	0,000000000	0,020000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
27	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
28	Salata	g	10,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
29	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,000000000	0,000000000	0,000000000	394,000000000

2026-02-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g ,

Obiad: Jarzynowa 400 gM (1), Zraz drobiowy duszony -170 g (1, 3, 9), Kompot 250 M , Sałata z pomidorem i olejem 100g M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

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

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	543,40000000	25,20000000	12,20000000	4,60000000	0,00000000	85,70000000	4,90000000
2	Obiad	764,10000000	29,80000000	13,10000000	3,10000000	0,00000000	138,10000000	13,60000000
3	Podwieczorek	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
4	Kolacja	552,30000000	25,60000000	13,30000000	5,00000000	0,00000000	86,00000000	6,80000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2038,70000000	80,80000000	40,50000000	16,00000000	0,00000000	331,80000000	25,20000000
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	0,000000000	5,000000000	0,000000000	12,000000000
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	Kasza manna	g	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
5	makaron świderki vat 5%	g	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	30,000000000
7	Ryż	g	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	200,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,000000000	0,000000000	200,000000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	55,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	55,000000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	6,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	6,000000000
12	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,100000000
13	Łopatką w/p	g	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
14	Polędwica sopocka	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
15	Szyńka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
16	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
17	Mleko 2%	g	170,000000000	0,000000000	0,000000000	170,000000000	0,000000000	340,000000000

18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Jabłka	g	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
20	Chleb zwykły	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	200,000000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	10,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	30,000000000
22	Olej	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,020000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,020000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Pietruszka	g	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
27	Pomidory	g	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
28	Salata	g	10,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
29	Seler	g	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	394,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,000000000

2026-02-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecka
na dzień: 2026-02-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Banan 120g ,

Obiad: Jarzynowa 300 g M (1, 7), Kompot 250 M , Marchewka gotowana 150g (1), Zraz drobiowy duszony -170 g (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Kolacja: Jajko gotowane 50g M (3), Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 40M , pomidor 50g ,

Posilek 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	595,80000000	27,40000000	15,70000000	8,70000000	0,00000000	87,80000000	2,50000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	827,10000000	35,50000000	14,90000000	4,70000000	0,00000000	146,40000000	18,40000000
4	Podwieczorek	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Kolacja	699,50000000	36,90000000	25,70000000	11,80000000	0,00000000	81,50000000	2,60000000
6	Posilek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2380,80000000	105,40000000	58,80000000	26,50000000	0,00000000	370,10000000	25,50000000
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	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	40,00000000
8	Ryż	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
10	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	55,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	55,00000000
12	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	6,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	6,000000000
14	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,100000000
15	Łopatka w/p	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000

16	Polędwica sopočka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
17	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
18	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
19	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
20	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
21	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	banan	g	0,000000000	120,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,00000000
23	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
24	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
25	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
27	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	180,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	180,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,020000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,020000000
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	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
31	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,00000000

2026-02-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , sałata 10g. , Banan 120g ,

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

Obiad: Zraz drobiowy duszony -170 g (1, 3, 9), Kompot 250 M , Jarzynowa 400 gM (1), Sałata z pomidorem i olejem 100g M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Podwieczorek: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

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

Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	659,80000000	26,40000000	12,60000000	4,80000000	0,00000000	113,90000000	6,90000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	764,10000000	29,80000000	13,10000000	3,10000000	0,00000000	138,10000000	13,60000000
4	Podwieczorek	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Kolacja	552,30000000	25,60000000	13,30000000	5,00000000	0,00000000	86,00000000	6,80000000
6	Posilek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2227,10000000	86,30000000	42,90000000	17,40000000	0,00000000	369,20000000	27,30000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	3,000000000	2,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
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	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
7	Ryż	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	0,000000000	200,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	55,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	55,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	6,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	6,000000000
12	jajka świeże	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,100000000
13	Łopátka w/p	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
14	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000

16	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
20	banan	g	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
21	Jabłko	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
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	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
25	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,020000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,020000000
27	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
28	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
29	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
30	Salata	g	10,00000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
32	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-02-07 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica sopocka 50g. , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. , Banan 120g ,

Obiad: Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , Zraz drobiowy duszony -170 g (1, 3, 9), Sałata z pomidorem i olejem 100g M , Ziemniaki gotowane 200g ,

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

Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	687,60000000	21,10000000	16,00000000	4,30000000	0,00000000	119,50000000	9,10000000
2	Obiad	737,00000000	32,60000000	8,50000000	1,80000000	0,00000000	141,50000000	17,60000000
3	Kolacja	570,30000000	18,80000000	15,70000000	4,20000000	0,00000000	91,90000000	7,10000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2076,80000000	72,70000000	40,40000000	10,30000000	0,00000000	372,90000000	33,80000000
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	5,000000000	2,000000000	5,000000000	0,000000000	12,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
5	Ryż	g	20,00000000	20,00000000	20,00000000	0,000000000	60,00000000
6	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
7	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	55,00000000	0,000000000	0,000000000	55,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	6,000000000	0,000000000	0,000000000	6,000000000
10	Łopatką w/p	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
11	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Brokuły mrożone	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
14	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
15	Groszek zielony	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
16	Kalafior mrożony	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
17	Mleko 2%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
18	banan	g	120,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,00000000
19	Jabłko	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
20	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000

21	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
22	Masło roślinne 500g	g	20,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	40,000000000
23	Olej	g	2,000000000	3,000000000	2,000000000	0,000000000	7,000000000
24	Marchew	g	20,000000000	70,000000000	20,000000000	0,000000000	110,000000000
25	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,020000000	2,000000000	0,000000000	6,020000000
26	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
27	Pietruszka	g	5,000000000	15,000000000	5,000000000	0,000000000	25,000000000
28	Pomidory	g	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
29	Salata	g	10,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
30	Seler	g	5,000000000	25,000000000	5,000000000	0,000000000	35,000000000
31	Ziemniaki	g	50,000000000	394,000000000	50,000000000	0,000000000	494,000000000

2026-02-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-02-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , polędwica sopocka 50g.

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

Obiad: Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Zraz drobiowy duszony -170 g (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Sałata z pomidorem i olejem 100g M ,

Kolacja: Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy M ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	340,10000000	19,30000000	8,70000000	2,50000000	0,00000000	49,40000000	6,50000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	737,00000000	32,60000000	8,50000000	1,80000000	0,00000000	141,50000000	17,60000000
4	Kolacja	375,20000000	19,80000000	9,20000000	2,70000000	0,00000000	57,70000000	8,80000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1621,30000000	76,00000000	30,10000000	11,60000000	0,00000000	259,80000000	32,90000000
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	3,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	200,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	55,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
9	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
10	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
15	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

19	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
20	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,020000000	0,000000000	0,000000000	2,020000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	30,00000000
26	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
28	Salata	g	10,00000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
29	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
30	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,0000000	0,000000000	0,000000000	394,0000000

2026-02-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Makaronowa 400 M (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Buraczki gotowane 150g (1, 7), Zraz drobiowy duszony -170 g (1, 3, 9), Kompot 250 M ,

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 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	524,60000000	21,70000000	10,80000000	2,70000000	0,00000000	87,40000000	4,50000000
2	Obiad	698,90000000	28,90000000	12,80000000	3,70000000	0,00000000	123,30000000	12,60000000
3	Kolacja	521,10000000	20,60000000	10,90000000	2,80000000	0,00000000	87,50000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Cały jadłospis	1896,80000000	79,60000000	42,20000000	11,40000000	0,00000000	311,10000000	23,30000000
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	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	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Ryż	g	20,00000000	20,00000000	20,00000000	0,00000000	60,00000000
7	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	55,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
10	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,50000000
11	Łopatka w/p	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
12	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
17	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	25,00000000
18	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	15,00000000	10,00000000	5,00000000	40,00000000
20	Olaj	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000

21	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
22	Marchew	g	20,000000000	50,000000000	20,000000000	0,000000000	90,000000000
23	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,040000000	2,000000000	0,000000000	4,040000000
24	Pietruszka	g	5,000000000	15,000000000	5,000000000	0,000000000	25,000000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	10,000000000
26	Seler	g	5,000000000	17,000000000	5,000000000	0,000000000	27,000000000
27	Ziemniaki	g	50,000000000	233,0000000	50,000000000	0,000000000	333,0000000

2026-02-07 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g.

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

Obiad: Zraz drobiowy duszony -170 g (1, 3, 9), Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M , Sałata z pomidorem i olejem 100g M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem i pomidorem M (1, 3),

Kolacja: Ogórek świeży - plasterki 30g M , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Sok pomidorowy M , Herbata bez cukru 250 ml , Szynka konserwowa 50 ,

Posiłek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	340,10000000	19,30000000	8,70000000	2,50000000	0,00000000	49,40000000	6,50000000
2	2. śniadanie	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
3	Obiad	737,00000000	32,60000000	8,50000000	1,80000000	0,00000000	141,50000000	17,60000000
4	Podwieczorek	281,80000000	16,80000000	13,10000000	3,90000000	0,00000000	25,80000000	3,40000000
5	Kolacja	375,20000000	19,80000000	9,20000000	2,70000000	0,00000000	57,70000000	8,80000000
6	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1903,10000000	92,80000000	43,10000000	15,50000000	0,00000000	285,60000000	36,30000000
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	3,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
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	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	200,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	55,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
9	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
11	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
15	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
16	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
20	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,000000000
21	Chleb gracham	g	100,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	100,000000000	0,000000000	250,000000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	10,000000000	0,000000000	25,000000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,020000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,020000000
26	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	30,000000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
29	Salata	g	10,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	394,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	394,000000000

2026-02-07 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-02-07
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny M (7),

Obiad: Zraz drobiowy duszony -170 g (1, 3, 9), Jarzynowa 400ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Sałata z pomidorem i olejem 100g M ,

Podwieczorek: Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Kolacja: masło śmietankowe 10g (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , Szynka konserwowa 50 , pomidor 50g , Twarożek z ziołami 70 M (7),

Posilek nocny: Serek wiejski 200 M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	916,20000000	47,30000000	28,80000000	9,10000000	0,00000000	121,00000000	8,10000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	790,30000000	31,00000000	15,20000000	4,20000000	0,00000000	140,90000000	16,60000000
4	Podwieczorek	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Kolacja	977,20000000	57,00000000	29,60000000	9,60000000	0,00000000	125,00000000	8,50000000
6	Posilek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2992,90000000	147,90000000	85,00000000	29,70000000	0,00000000	408,00000000	34,90000000
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	0,00000000	15,00000000	0,00000000	32,00000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	55,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
9	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
10	jaja gotowane	szk	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
12	jajka świeże	szk	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
13	Łopatka w/p	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
14	Polędwica sopocka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000

16	Brokuły mrożone	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
18	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
19	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
21	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
22	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
23	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
24	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
25	Ziola prowansalskie	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
26	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
28	Olej	g	10,00000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	23,00000000
29	Buraki	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
30	Kapusta biała	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
31	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	140,00000000
32	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	0,020000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,020000000
33	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
34	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	35,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	65,00000000
35	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	10,00000000	50,00000000	0,000000000	100,00000000
36	Por	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
37	Salata	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
38	Seler	g	15,00000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	55,00000000
39	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	394,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	494,00000000

2026-02-07 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-07 **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,

