

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Twaróg z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,

Kolacja: Pasta z jajka ze szczypiorem 100 (3), Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 75g (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M , Papryka 50g. ,

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	523,40000000	33,20000000	11,40000000	4,30000000	0,00000000	76,10000000	8,10000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	730,90000000	26,20000000	34,80000000	10,10000000	0,00000000	82,30000000	8,40000000
4	Kolacja	584,10000000	28,40000000	22,00000000	7,20000000	0,00000000	72,10000000	7,90000000
5	Posilek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1924,40000000	92,80000000	70,60000000	22,90000000	0,00000000	242,80000000	26,60000000
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	Posilek nocny	
1	ciecierzyca ziarno	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	1,00000000	5,00000000	0,00000000	11,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Sól	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
11	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	0,30000000
13	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
14	Mleko 2%	g	180,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	350,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
16	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
18	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	150,00000000

19	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
20	Pieprz ziolowy	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
21	Śledź płaty	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	11,000000000	0,000000000	21,000000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	18,000000000	0,000000000	0,000000000	18,000000000
25	Czosnek świeży	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
27	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
28	Ogórki świeże	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
29	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	60,000000000
30	Pomidory	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
31	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
32	Rzodkiewka	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
34	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	256,000000000	0,000000000	0,000000000	256,000000000

2026-02-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,

Obiad: Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Kompot 250 M , Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Ziemniaki gotowane 150g ,

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),

Kolacja: Pasta z jajka ze szczypiorem 100 (3), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Papryka 50g. ,

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	601,30000000	33,00000000	11,40000000	4,30000000	0,00000000	95,50000000	7,40000000
2	Obiad	677,80000000	25,10000000	34,70000000	10,10000000	0,00000000	69,80000000	7,50000000
3	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
4	Kolacja	663,90000000	28,20000000	22,00000000	7,20000000	0,00000000	91,90000000	7,30000000
5	Posilek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2171,70000000	95,40000000	72,30000000	24,00000000	0,00000000	296,30000000	22,90000000
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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	
1	ciecierzyca ziarno	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	1,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	11,00000000
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 manna	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Sól	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
11	Syrop owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
12	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,30000000
14	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
15	Mleko 2%	g	180,00000000	0,00000000	90,00000000	170,00000000	0,00000000	440,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
17	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
18	Jabłka	g	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000

19	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
20	Majeranek	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
21	Pieprz ziolowy	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
22	Śledź płaty	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	11,00000000	0,000000000	21,00000000
24	Olej	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
25	Cebula	g	0,000000000	18,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	18,00000000
26	Czosnek świeży	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
27	Marchew	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
28	Ogórki kiszone vat 5%	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
29	Ogórki świeże	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
30	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000
31	Pomidory	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
32	Por	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
33	Rzodkiewka	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Seler	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
35	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	195,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	195,0000000

2026-02-06 **Śniadanie**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-02-06 **Obiad**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-02-06 **Kolacja**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Twarożek z dżemem 100g. (7), Herbata z cukrem 250ml M ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Obiad: Ryż z jagodami ze śmietaną (7), ROSÓŁ Z MAKARONEM (1, 3, 9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pasta z jajka 100g M (3), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

Posiłek nocny: Soczek marchewkowy 330ml ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	517,80000000	25,70000000	13,80000000	8,10000000	0,00000000	74,40000000	3,50000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	735,90000000	20,20000000	14,30000000	4,90000000	0,00000000	137,40000000	10,50000000
4	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
5	Kolacja	560,60000000	25,60000000	24,40000000	11,10000000	0,00000000	61,00000000	2,80000000
6	Posiłek nocny	148,50000000	2,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	33,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2201,60000000	83,40000000	57,10000000	26,40000000	0,00000000	346,50000000	17,60000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	30,00000000
2	Dżem	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
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 manna	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
8	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Płatki owsiane	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	25,00000000
10	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
11	sok wieloowocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	330,00000000	330,00000000
12	Syrup owocowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Jagody mrożone	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000

17	Mleko 2%	g	180,00000000	0,0000000000	0,0000000000	90,00000000	170,00000000	0,0000000000	440,00000000
18	Śmietana 18%	g	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	20,00000000
19	twaróg	g	65,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	65,00000000
20	Jabłka	g	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	40,00000000
21	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	100,00000000
22	Margaryna	g	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	3,0000000000
23	Masło roślinne 500g	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	1,0000000000	0,0000000000	1,0000000000
24	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	20,00000000
25	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000
26	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
27	Ogórki świeże	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	30,00000000	0,0000000000	30,00000000
28	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000
29	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	10,00000000

2026-02-06 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M ,
Twarożek z koperkiem 100g. (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Obiad: Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9),
Kompot 250 M , Surówka z warzyw mieszanych 130 M (3, 9, 10),

Podwieczorek: Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 80g (1), Pasta z jajka z natką i koper 100 (3), Herbata z
cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , pomidor 50g ,

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	547,40000000	31,80000000	11,10000000	4,30000000	0,00000000	83,30000000	6,20000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	975,10000000	54,10000000	32,20000000	4,80000000	0,00000000	122,20000000	9,80000000
4	Podwieczorek	178,80000000	5,70000000	2,20000000	1,10000000	0,00000000	34,40000000	0,80000000
5	Kolacja	752,50000000	39,30000000	32,00000000	10,30000000	0,00000000	79,60000000	6,00000000
6	Posilek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2563,70000000	138,50000000	81,50000000	22,90000000	0,00000000	330,40000000	22,90000000
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	5,000000000	0,000000000	5,000000000	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	30,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
5	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
10	Płatki jęczmienne	g	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
11	Płatki owsiane	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	25,00000000
12	Syrop owocowy	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
13	Udko kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
15	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000

16	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	0,000000000	150,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,300000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,300000000
18	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Mleko 2%	g	180,00000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000	170,00000000	0,000000000	440,00000000
20	twaróg	g	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
21	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
22	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
23	Chleb zwykły	g	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	160,000000000
24	Pieprz ziołowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
25	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
26	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	6,000000000
27	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	11,000000000	0,000000000	21,000000000
28	Olej	g	0,000000000	0,000000000	17,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	17,000000000
29	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Koper świeży zielony	g	10,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	13,000000000
31	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
32	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
34	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
35	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	183,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	183,000000000

2026-02-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-02-06**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z warzyw mieszanych 130 M (3, 9, 10), Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Kompot 250 M ,

Kolacja: pomidor 50g , Pasta z jajka z natką i koper 100 (3), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , sałata 10g. ,

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	616,30000000	29,00000000	16,30000000	4,30000000	0,00000000	91,90000000	7,10000000
2	Obiad	1028,20000000	55,30000000	32,30000000	4,80000000	0,00000000	134,70000000	10,80000000
3	Kolacja	813,10000000	34,70000000	34,50000000	9,60000000	0,00000000	94,80000000	7,90000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2539,50000000	119,20000000	83,20000000	18,80000000	0,00000000	341,40000000	25,80000000
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	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
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	Kasza manna	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
5	kukurydza kon. vat 5%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
9	musztarda vat 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
10	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
11	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
12	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
13	Udko kurczaka	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
14	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
15	jaja płynne 8 %	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
16	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
17	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
18	Tilapia mrożona filet	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
19	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,300000000	0,000000000	0,000000000	0,300000000
20	Jabłka	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000

21	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
22	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
23	Pieprz ziołowy	g	1,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	3,000000000
24	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
25	Majonez	g	0,000000000	5,000000000	1,000000000	0,000000000	6,000000000
26	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,000000000	21,00000000	0,000000000	41,00000000
27	Olej	g	2,000000000	17,00000000	2,000000000	0,000000000	21,00000000
28	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Koper świeży zielony	g	0,000000000	2,000000000	1,000000000	0,000000000	3,000000000
30	Marchew	g	20,00000000	60,00000000	20,00000000	0,000000000	100,0000000
31	Natka pietruszki	g	2,000000000	4,000000000	3,000000000	0,000000000	9,000000000
32	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
33	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
34	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
35	Salata	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
36	Seler	g	5,000000000	20,00000000	5,000000000	0,000000000	30,00000000
37	Ziemniaki	g	50,00000000	244,0000000	50,00000000	0,000000000	344,0000000

2026-02-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-02-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Krem z ciecioriki 400 M (1, 7, 9), Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Kompot 250 M ,

Kolacja: Papryka 50g. , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Pasta z jajka ze szczypiorem 100 (3), Herbata bez cukru 250 ml ,

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	322,40000000	24,90000000	7,00000000	2,10000000	0,00000000	42,50000000	5,60000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	677,80000000	25,10000000	34,70000000	10,10000000	0,00000000	69,80000000	7,50000000
4	Kolacja	441,20000000	21,70000000	17,20000000	5,00000000	0,00000000	53,60000000	7,70000000
5	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1527,40000000	76,70000000	61,40000000	18,40000000	0,00000000	178,30000000	23,00000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	ciecierzyca ziarno	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
2	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
10	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	0,30000000
11	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
12	Mleko 2%	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
14	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
16	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	175,00000000
17	Majeranek	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
18	Pieprz ziołowy	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000

19	Śledź płaty	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	11,00000000	0,000000000	21,00000000
21	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
22	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	18,00000000	0,000000000	0,000000000	18,00000000
23	Czosnek świeży	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
26	Ogórki świeże	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
27	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	60,00000000
28	Pomidory	g	16,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	16,00000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Rzodkiewka	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	195,0000000	0,000000000	0,000000000	195,0000000

2026-02-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Marchewka gotowana 150g (1), Klops z ryby-sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Kompot bez cukru 250 ,

Kolacja: Masło roślinne 10g , Pasta z jajka 100g M (3), bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1),

Posiłek nocny: Kanapka z wędliną 50 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	580,10000000	30,20000000	12,90000000	3,60000000	0,00000000	88,00000000	4,50000000
2	Obiad	1010,10000000	57,00000000	26,40000000	5,30000000	0,00000000	143,50000000	15,40000000
3	Kolacja	879,60000000	31,50000000	20,50000000	5,30000000	0,00000000	145,30000000	6,30000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2566,00000000	124,50000000	63,60000000	15,40000000	0,00000000	387,50000000	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	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
2	Kasza manna	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
3	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
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	Udko kurczaka	g	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Szynka konserwowa	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	120,00000000
12	aronia	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
13	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	0,30000000
15	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	20,00000000	200,00000000	0,00000000	320,00000000
17	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
18	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	11,00000000	5,00000000	36,00000000
20	Olej	g	2,00000000	10,00000000	2,00000000	0,00000000	14,00000000

21	Koper świeży zielony	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
22	Marchew	g	20,000000000	190,000000000	20,000000000	0,000000000	230,000000000
23	Natka pietruszki	g	2,000000000	4,000000000	2,000000000	0,000000000	8,000000000
24	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	20,000000000
26	Seler	g	5,000000000	10,000000000	5,000000000	0,000000000	20,000000000
27	Ziemniaki	g	50,000000000	244,000000000	50,000000000	0,000000000	344,000000000

2026-02-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,
2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,
Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Krem z ciecior ki 400 M (1, 7, 9), Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Kompot 250 M ,
Podwieczorek: Jogurt naturalny 200g (7),
Kolacja: Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Pasta z jajka ze szczypiorem 100 (3), Herbata bez cukru 250 ml , Papryka 50g. ,
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	382,00000000	27,10000000	7,50000000	2,20000000	0,00000000	55,10000000	7,30000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	730,90000000	26,20000000	34,80000000	10,10000000	0,00000000	82,30000000	8,40000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	441,20000000	21,70000000	17,20000000	5,00000000	0,00000000	53,60000000	7,70000000
6	Posiłek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1712,10000000	84,30000000	63,90000000	19,70000000	0,00000000	212,60000000	25,70000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	ciecierzyca ziarno	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
2	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
3	Herbata granulowana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
4	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
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	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
10	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,30000000
11	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
12	Mleko 2%	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
14	twaróg	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
15	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
16	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000

17	Majeranek	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
18	Pieprz ziolowy	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
19	Śledź płaty	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	11,000000000	0,000000000	21,000000000
21	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
22	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	18,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	18,000000000
23	Czosnek świeży	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
25	Ogórki kiszzone vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
26	Ogórki świeże	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
27	Papryka świeża	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	60,000000000
28	Pomidory	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Rzodkiewka	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
31	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Szczypior	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	5,000000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	256,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	256,000000000

2026-02-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-02-06
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Twarożek z koperkiem 100g. (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Obiad: Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z warzyw mieszanych 130 M (3, 9, 10), Rosół z makaronem 400ml (1, 3, 9), Kompot 250 M ,

Podwieczorek: Jogurt naturalny M (7),

Kolacja: pomidor 50g , masło śmietankowe 10g (7), Pasta z jajka z natką i koper 100 (3), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),

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	930,40000000	54,90000000	27,50000000	8,70000000	0,00000000	119,90000000	8,40000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	975,10000000	54,10000000	32,20000000	4,80000000	0,00000000	122,20000000	9,80000000
4	Podwieczorek	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
5	Kolacja	1153,90000000	61,90000000	47,60000000	14,60000000	0,00000000	123,60000000	8,80000000
6	Posilek nocny	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	3229,40000000	183,00000000	113,30000000	31,70000000	0,00000000	382,80000000	27,10000000
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	10,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	30,00000000
2	Herbata granulowana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	kukurydza kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
9	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
10	musztarda vat 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
12	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,50000000	0,00000000	3,00000000
14	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
15	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000

16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,300000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	2,300000000
17	kefir 180gr	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
18	Mleko 2%	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
19	twaróg	g	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
20	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
21	Bulka wyborowa - bagietka	g	100,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	100,000000000	0,000000000	220,000000000
22	Pieprz ziolowy	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
23	pieprz naturalny	g	0,000000000	0,000000000	0,100000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,100000000
24	Majonez	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	6,000000000
25	Maslo roslinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000
26	Maslo smietankowe	g	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000
27	Olej	g	10,000000000	0,000000000	17,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	37,000000000
28	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
29	Koper swiezzy zielony	g	10,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	13,000000000
30	Marchew	g	40,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	40,000000000	0,000000000	140,000000000
31	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Ogorki swieze	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
33	Pietruszka	g	15,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	30,000000000
34	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
35	Seler	g	15,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	50,000000000
36	Ziemniaki	g	50,000000000	0,000000000	183,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	283,000000000

2026-02-06 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-06 **Kolacja**
Posilek 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,

