

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Papryka 50g ,

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Surówka z kapusty pekińskiej 120g , Kompot 250 M ,

Kolacja: pomidor 50g , Herbata 250ml , Szynkowa 50 , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Masło roślinne 10g , Chleb graham 100g (1, 3),

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	516,60000000	26,40000000	11,10000000	4,00000000	0,00000000	81,80000000	8,10000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	961,60000000	40,10000000	36,90000000	7,60000000	0,00000000	124,00000000	13,80000000
4	Kolacja	569,60000000	26,90000000	11,10000000	4,00000000	0,00000000	94,50000000	7,50000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2180,90000000	95,00000000	61,20000000	19,00000000	0,00000000	309,90000000	31,60000000
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	5,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	25,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
6	Makaron razowy	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
10	szczaw kon. vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
11	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	jaja gotowane	szt	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	SZYNKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
16	papryka mrożona	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
17	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000

19	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
20	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
21	Chleb gracham	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
23	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
24	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
25	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
26	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
29	Pieczarki	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
30	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
31	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
32	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
33	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
34	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000

2026-02-03 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Papryka 50g. ,

Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa 150 M ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Herbata 250ml , polędwica sopocka 50g. , pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1),

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	538,60000000	24,20000000	10,70000000	4,00000000	0,00000000	89,40000000	5,90000000
2	Obiad	961,60000000	40,10000000	36,90000000	7,60000000	0,00000000	124,00000000	13,80000000
3	Podwieczorek	130,70000000	0,80000000	0,50000000	0,10000000	0,00000000	32,00000000	2,50000000
4	Kolacja	561,10000000	24,90000000	7,00000000	3,10000000	0,00000000	102,40000000	5,30000000
5	Posilek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2289,10000000	90,00000000	56,80000000	18,10000000	0,00000000	349,90000000	27,50000000
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	Posilek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	25,00000000
2	Dżem	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	20,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	Makaron razowy	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
9	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
10	szczaw kon. vat 5%	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
11	Korpusy kurczaka	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
13	jaja gotowane	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
15	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
16	papryka mrożona	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
17	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000

19	Śmietana 18%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
20	banan	g	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
21	Jabłko	g	0,000000000	70,00000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	150,00000000
22	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,000000000	0,000000000	100,00000000	0,000000000	200,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
24	Olej	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
25	Cebula	g	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
26	Kapusta pekińska	g	0,000000000	120,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,00000000
27	Marchew	g	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
29	Papryka świeża	g	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
30	Pieczarki	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
31	Pietruszka	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
32	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
33	Por	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
34	Seler	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
35	Ziemniaki	g	0,000000000	120,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,00000000

2026-02-03 **Śniadanie**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-02-03 **Obiad**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

2026-02-03 **Kolacja**

Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń

Zgodny z jadłospisem

Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Polędwica drobiowa 40 M ,
Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,
Obiad: Grycikowa 400ml. (1, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1),
Podwieczorek: Sałatka owocowa 150 M ,
Kolacja: Szynkowa 40 , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), Pomidor 40 M , masło śmietankowe 10g (7), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M ,
Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g/szt M (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	427,80000000	19,60000000	13,10000000	7,80000000	0,00000000	58,90000000	1,50000000
2	2. śniadanie	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
3	Obiad	708,90000000	18,70000000	15,80000000	3,10000000	0,00000000	128,80000000	11,30000000
4	Podwieczorek	130,70000000	0,80000000	0,50000000	0,10000000	0,00000000	32,00000000	2,50000000
5	Kolacja	433,60000000	20,50000000	13,20000000	7,80000000	0,00000000	59,30000000	1,90000000
6	Posiłek nocny	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1905,90000000	72,90000000	50,60000000	20,00000000	0,00000000	299,30000000	17,20000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
2	Dżem	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	35,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
11	SZYNKĄ ZŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
12	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	0,000000000	110,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	110,0000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
14	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
15	Serek homogenizowany 150g	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
16	banan	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000

17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	120,00000000
18	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	7,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	7,000000000
19	Bulka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
21	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
22	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Brokuły	g	0,000000000	0,000000000	0,050000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,050000000
24	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
25	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
26	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
27	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	40,00000000
28	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
29	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000

2026-02-03 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Grycikowa 400ml. (1, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

Podwieczorek: Sałatka owocowa 150 M ,

Kolacja: Herbata 250ml , Szynkowa 50 , Kasza manna na mleku 200 g M (1, 7), pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g ,

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	523,60000000	23,60000000	10,50000000	3,90000000	0,00000000	86,30000000	4,80000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	711,10000000	17,40000000	18,40000000	2,80000000	0,00000000	125,10000000	12,00000000
4	Podwieczorek	130,70000000	0,80000000	0,50000000	0,10000000	0,00000000	32,00000000	2,50000000
5	Kolacja	591,60000000	24,70000000	10,70000000	3,90000000	0,00000000	102,10000000	5,30000000
6	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2090,10000000	68,10000000	42,10000000	14,10000000	0,00000000	355,10000000	26,80000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	25,00000000
2	Dżem	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
3	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
4	Herbata owocowa	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Kasza manna	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	35,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
7	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,000000000	200,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
11	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
12	SZYNKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Mleko 2%	g	170,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,0000000	0,000000000	340,0000000
14	Serek wiejski 150g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
15	banan	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
16	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000

17	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
18	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
19	Olej	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
20	Brokuly	g	0,000000000	0,000000000	0,050000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,050000000
21	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
22	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,00000000
23	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
24	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
26	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000

2026-02-03 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: **bezmleczna**
na dzień: **2026-02-03**
dla kuchni: **Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

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

Obiad: Grysikowa 400ml. (1, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

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

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	557,30000000	19,30000000	14,30000000	3,50000000	0,00000000	91,40000000	7,10000000
2	Obiad	711,10000000	17,40000000	18,40000000	2,80000000	0,00000000	125,10000000	12,00000000
3	Kolacja	593,90000000	20,20000000	10,70000000	2,70000000	0,00000000	108,00000000	7,50000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	1944,30000000	57,10000000	43,50000000	8,90000000	0,00000000	344,60000000	26,60000000
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	20,00000000	0,000000000	25,00000000
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	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,000000000	80,00000000	0,000000000	0,000000000	80,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
8	sok jablkowy vat 5%	ml	0,000000000	0,000000000	0,000000000	200,0000000	200,0000000
9	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	50,00000000
13	Jabłka	g	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
14	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
15	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
16	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	10,00000000	10,00000000	0,000000000	40,00000000
17	Olej	g	2,000000000	10,00000000	2,000000000	0,000000000	14,00000000
18	Brokuły	g	0,000000000	0,050000000	0,000000000	0,000000000	0,050000000
19	Kapusta pekińska	g	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
20	Marchew	g	20,00000000	60,00000000	20,00000000	0,000000000	100,0000000

21	Natka pietruszki	g	2,000000000	4,000000000	2,000000000	0,000000000	8,000000000
22	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
23	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
24	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
25	Seler	g	5,000000000	15,000000000	5,000000000	0,000000000	25,000000000
26	Ziemniaki	g	50,000000000	150,000000000	50,000000000	0,000000000	250,000000000

2026-02-03 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-02-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Papryka 50g.

2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,

Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 100 M ,

Kolacja: Szynkowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Chleb graham 75g (1, 3), pomidor 50g ,

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	260,90000000	17,20000000	4,70000000	1,20000000	0,00000000	40,50000000	6,00000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	972,20000000	39,70000000	36,90000000	7,60000000	0,00000000	127,00000000	13,20000000
4	Kolacja	275,80000000	17,30000000	7,00000000	1,80000000	0,00000000	38,70000000	5,40000000
5	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1641,90000000	75,80000000	50,60000000	14,00000000	0,00000000	215,70000000	26,80000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
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	szczaw kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	SZYNYKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	papryka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
18	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	150,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	5,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000

20	Olej	g	0,000000000	0,000000000	15,000000000	0,000000000	0,000000000	15,000000000
21	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	25,000000000	0,000000000	0,000000000	25,000000000
22	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
23	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
24	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Papryka świeża	g	60,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000
26	Pieczarki	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
27	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	50,000000000
29	Por	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
30	Seler	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
31	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	120,000000000	0,000000000	0,000000000	120,000000000

2026-02-03 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g ,
Herbata bez cukru 250 ml ,

Obiad: Grysikowa 400ml. (1, 9), Klopsik w sosie własnym 120 M (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
Buraczki gotowane 150g (1, 7),

Kolacja: Szynkowa 50 , Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), zupa płynna
b/ml 250 M (9),

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	537,90000000	21,20000000	12,70000000	6,10000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	996,20000000	45,50000000	27,40000000	4,20000000	0,00000000	149,00000000	13,70000000
3	Kolacja	539,90000000	21,60000000	12,70000000	6,10000000	0,00000000	87,10000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2320,50000000	100,80000000	57,90000000	17,90000000	0,00000000	363,20000000	28,10000000
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	Kasza manna	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	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
7	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
8	jajka świeże	szt	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000
9	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
10	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
11	SZYNKA ZŁOCISTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Wieprzowe gulaszowe	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
13	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
14	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	20,00000000	100,00000000	0,00000000	220,00000000
16	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	80,00000000
17	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
18	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	5,00000000	20,00000000
19	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
20	Olej	g	2,00000000	10,00000000	2,00000000	0,00000000	14,00000000

21	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
22	Cebula	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,000000000	70,00000000
24	Natka pietruszki	g	2,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	6,000000000
25	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,00000000
26	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
27	Seler	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,000000000	25,00000000
28	Ziemniaki	g	50,00000000	394,0000000	50,00000000	0,000000000	494,0000000

2026-02-03 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Kolacja**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-03
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Papryka
2. śniadanie: Sok pomidorowy M ,
Obiad: Szczawiowa 400 M (1, 3, 7, 9), Spaghetti razowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
Podwieczorek: Kefir 250g (7),
Kolacja: Masło roślinne 20g , Szynekowa 50 , pomidor 50g , Chleb graham 75g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml ,
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	341,20000000	19,30000000	7,60000000	2,00000000	0,00000000	52,70000000	7,60000000
2	2. śniadanie	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
3	Obiad	961,60000000	40,10000000	36,90000000	7,60000000	0,00000000	124,00000000	13,80000000
4	Podwieczorek	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
5	Kolacja	320,80000000	17,30000000	12,00000000	3,30000000	0,00000000	38,70000000	5,40000000
6	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1806,60000000	81,70000000	60,60000000	17,40000000	0,00000000	229,70000000	29,00000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek 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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
4	Makaron razowy	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
7	szczaw kon. vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Korpusy kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
10	jaja gotowane	szt	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	SZYNYKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	papryka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	kefir 180gr	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000

18	Chleb gracham	g	100,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	75,00000000	0,0000000000	175,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,0000000000	10,00000000	0,0000000000	20,00000000	0,0000000000	40,00000000
20	Olej	g	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	15,00000000
21	Cebula	g	0,0000000000	0,0000000000	25,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	25,00000000
22	Kapusta pekińska	g	0,0000000000	0,0000000000	120,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	120,00000000
23	Marchew	g	0,0000000000	0,0000000000	60,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	60,00000000
24	Natka pietruszki	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
25	Papryka świeża	g	60,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	60,00000000
26	Pieczarki	g	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	80,00000000
27	Pietruszka	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
28	Pomidory	g	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	50,00000000	0,0000000000	50,00000000
29	Por	g	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	2,0000000000
30	Seler	g	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	5,0000000000
31	Ziemniaki	g	0,0000000000	0,0000000000	120,00000000	0,0000000000	0,0000000000	0,0000000000	120,00000000

2026-02-03 **Śniadanie**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Obiad**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Kolacja**
Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-02-03
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 drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,

2. śniadanie: serek homogenizowany 140g ,

Obiad: Grycikowa 400ml. (1, 9), Spaghetti drobiowe (1, 3), Kompot 250 M , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,

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

Kolacja: bułka bagietka 100g M (1), Kawa zbożowa 250 M , masło śmietankowe 10g (7), Szynkowa 50 , pomidor 50g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),

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	899,70000000	46,70000000	27,40000000	8,50000000	0,00000000	120,60000000	8,10000000
2	2. śniadanie	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
3	Obiad	711,10000000	17,40000000	18,40000000	2,80000000	0,00000000	125,10000000	12,00000000
4	Podwieczorek	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Kolacja	945,00000000	47,60000000	27,60000000	8,50000000	0,00000000	130,60000000	9,10000000
6	Posiłek nocny	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2949,90000000	129,10000000	88,90000000	25,40000000	0,00000000	405,20000000	30,90000000
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	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	35,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	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	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
8	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
10	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
11	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
12	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	SZYNYKA ZŁOCIŚTA YANO	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
16	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

17	Jablka	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
18	Bulka wyborowa - bagietka	g	100,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
19	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
21	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	20,00000000
22	Olej	g	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	30,00000000
23	Brokuły	g	0,000000000	0,000000000	0,050000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,050000000
24	Kapusta pekińska	g	0,000000000	0,000000000	120,0000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	120,0000000
25	Marchew	g	40,00000000	0,000000000	60,00000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	140,0000000
26	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	4,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	4,000000000
27	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
28	Pietruszka	g	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	30,00000000
29	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	50,00000000	0,000000000	60,00000000
30	Seler	g	15,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	45,00000000
31	Ziemniaki	g	50,00000000	0,000000000	150,0000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	250,0000000

2026-02-03 **Śniadanie**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **Obiad**
Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
Zgodny z jadłospisem
Można wydać

2026-02-03 **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,

