

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł**  
**na dzień: 2026-02-13**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Jarzynowa 400 gM (1), Pulpet z ryby w sosie greckim 150 (1, 3, 4, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszzonej 120g. ,
- Kolacja:** Papryka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g (1, 3), Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Masło roślinne 10g , Twarożek z warzywami 100 (7),
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	640,30000000	29,10000000	25,40000000	8,30000000	0,00000000	77,40000000	8,90000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	800,80000000	31,10000000	13,40000000	2,50000000	0,00000000	145,90000000	15,60000000
4	Kolacja	562,70000000	30,80000000	11,90000000	4,40000000	0,00000000	88,00000000	9,90000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	2099,80000000	96,90000000	53,10000000	16,50000000	0,00000000	325,10000000	36,60000000
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	0,00000000	5,00000000	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 jęczmienna	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	kaszka kukurydziana	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
9	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
11	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
12	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,00000000	100,25000000
13	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Natka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
15	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
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	190,00000000	0,00000000	360,00000000

18	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	65,00000000	0,00000000	65,00000000
19	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
20	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
21	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
22	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	40,00000000
24	Olej	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
25	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
26	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
27	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	2,00000000
28	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
29	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	2,00000000
30	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
31	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	90,00000000
32	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000	0,00000000	8,00000000
33	Pomidory	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
34	Seler	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
35	Szczypior	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
36	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	394,00000000	0,00000000	0,00000000	394,00000000

2026-02-13      **Śniadanie**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Obiad**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Kolacja**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: ogólna  
na dzień: 2026-02-13  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g (1), Masło roślinne 10g , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Herbata z cukrem , pomidor 50g ,

**Obiad:** Jarzynowa 400 gM (1), Kompot 250 M , Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowy (1, 3, 7), Surówka z kapusty kiszzonej 120g. ,

**Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,

**Kolacja:** Twarożek z warzywami 100 (7), chleb zwykły 80g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), Masło roślinne 10g , Papryka 50g. ,

**Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	671,50000000	25,70000000	24,70000000	8,20000000	0,00000000	88,70000000	5,90000000
2	Obiad	1168,10000000	24,30000000	30,60000000	4,60000000	0,00000000	207,50000000	18,00000000
3	Podwieczorek	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
4	Kolacja	554,10000000	27,40000000	11,20000000	4,30000000	0,00000000	89,30000000	6,80000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	2526,70000000	79,00000000	68,60000000	20,50000000	0,00000000	395,10000000	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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	15,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	25,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	kaszka kukurydziana	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	60,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
10	Sól	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000
12	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	190,00000000	0,00000000	360,00000000
14	Serek wiejski 150g	szk	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	65,00000000	0,00000000	65,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000

18	Bułka tarta	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
19	Chleb zwykły	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
20	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000
21	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	40,00000000
22	Olej	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
23	Cebula	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
24	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
25	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	2,00000000
26	Marchew	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
27	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,01000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	2,01000000
28	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
29	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	90,00000000
30	Pieczarki	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
31	Pomidory	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
32	Szczypior	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
33	Ziemniaki	g	0,00000000	550,000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	550,000000

2026-02-13      **Śniadanie**  
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Obiad**  
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Kolacja**  
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: dziecięca**  
**na dzień: 2026-02-13**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z jajka 100g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Kotlety ziemniaczane (1, 3), Kompot 250 M , Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** Twarożek z dżemem 100g. (7), bułka bagietka 50g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7),
- Posiłek nocny:** serek homogenizowany 140g ,

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	22,90000000	10,80000000	0,00000000	59,10000000	2,30000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	1110,30000000	25,10000000	33,80000000	3,00000000	0,00000000	187,20000000	21,30000000
4	Podwieczorek	140,00000000	3,50000000	3,00000000	0,10000000	0,00000000	25,00000000	2,10000000
5	Kolacja	525,80000000	25,30000000	13,60000000	8,00000000	0,00000000	77,10000000	3,00000000
6	Posiłek nocny	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2576,10000000	88,30000000	79,70000000	22,20000000	0,00000000	390,60000000	30,60000000
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	3,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	13,00000000
2	Dżem	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	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 jęczmienna	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
6	kaszka kukurydziana	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	55,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
8	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
9	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,30000000
14	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	350,00000000
15	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

16	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	65,00000000	0,00000000	65,00000000
17	banan	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
18	Jabłko	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
19	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
20	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
21	Ciasto drożdżowe.	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
22	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
24	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
25	Olej	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
27	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
28	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	2,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,50000000
29	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
31	Seler	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
32	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	430,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	430,00000000

2026-02-13      **Śniadanie**  
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Obiad**  
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Kolacja**  
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2026-02-13  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 200g (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z jajka 100g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Banan 120g ,
- Obiad:** Jarzynowa 400 gM (1), Pulpet z ryby w sosie greckim 150 (1, 3, 4, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski 200 M ,
- Kolacja:** chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , Kasza jęczmienna na mleku 200 M (1, 7), pomidor 50g , Twarożek z koperkiem 100g. (7),
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	625,40000000	26,20000000	20,20000000	6,90000000	0,00000000	86,50000000	5,50000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	774,00000000	31,40000000	13,40000000	2,50000000	0,00000000	139,10000000	15,60000000
4	Podwieczorek	97,00000000	0,00000000	1,70000000	3,30000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000
5	Kolacja	611,30000000	32,80000000	11,20000000	4,30000000	0,00000000	98,40000000	7,00000000
6	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
7	Cały jadłospis	2259,90000000	93,20000000	47,20000000	17,20000000	0,00000000	361,80000000	32,40000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

**Materiały do przygotowania posiłków:**

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita	
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		Posiłek nocny
1	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
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	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	kaszka kukurydziana	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
9	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
10	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
11	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	jaja gotowane	szk	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000
14	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Natka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000

16	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
17	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	180,00000000	0,00000000	350,00000000
18	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
19	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	90,00000000
20	banan	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
21	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
22	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
23	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
24	Pieprz ziołowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
25	Masło roślinne 500g	g	11,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	31,00000000
26	Olej	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
27	Kapusta pekińska	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
28	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
29	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	45,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	45,00000000
30	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
31	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	8,00000000
32	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
33	Seler	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
34	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	394,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	394,00000000

2026-02-13      **Śniadanie**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Obiad**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Kolacja**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**



Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bezmleczna  
na dzień: 2026-02-13  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Ogórek świeży - plasterki 30g M , Pasta z jajka 100g M (3),
- Obiad:** Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Pulpet z ryby w sosie greckim 150 (1, 3, 4, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Kolacja:** polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	610,80000000	21,60000000	18,90000000	5,10000000	0,00000000	92,00000000	7,10000000
2	Obiad	746,90000000	34,30000000	8,80000000	1,20000000	0,00000000	142,40000000	19,70000000
3	Kolacja	517,60000000	19,60000000	9,30000000	2,10000000	0,00000000	92,60000000	7,50000000
4	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
5	Cały jadłospis	1911,20000000	77,00000000	37,40000000	8,50000000	0,00000000	334,70000000	36,50000000
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	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
8	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
9	Sól	g	1,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	3,00000000
10	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000
12	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Brokuły mrożone	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
15	Groszek zielony	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
16	Kalańfir mrożony	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
17	Natka mrożona	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
18	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
19	Mleko 2%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
20	Jabłka	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000

21	Bułka tarta	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
22	Chleb zwykly	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
23	Pieprz ziolowy	g	1,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	3,00000000
24	Maslo roslinne 500g	g	11,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	21,00000000
25	Olej	g	2,00000000	5,00000000	2,00000000	0,00000000	9,00000000
26	Kapusta pekińska	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
27	Marchew	g	20,00000000	85,00000000	20,00000000	0,00000000	125,00000000
28	Natka pietruszki	g	2,00000000	2,00000000	2,00000000	0,00000000	6,00000000
29	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	5,00000000	8,00000000	5,00000000	0,00000000	18,00000000
31	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
32	Seler	g	5,00000000	20,00000000	5,00000000	0,00000000	30,00000000
33	Ziemniaki	g	50,00000000	394,00000000	50,00000000	0,00000000	494,00000000

2026-02-13      **Śniadanie**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Obiad**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Kolacja**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500**  
**na dzień: 2026-02-13**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g, Herbata bez cukru 250 ml, pomidor 50g, Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Pulpet z ryby w sosie greckim 150 (1, 3, 4, 9), Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g, Kompot bez cukru 250 M, Surówka z kapusty kiszzonej 120g. ,
- Kolacja:** Twarożek z warzywami 100 (7), Papryka 50g. , Herbata bez cukru 250 ml, Masło roślinne 10g, Chleb graham 100g (1, 3),
- Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 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	481,60000000	21,70000000	21,70000000	6,20000000	0,00000000	53,70000000	7,70000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	700,60000000	32,70000000	8,60000000	1,20000000	0,00000000	132,00000000	17,90000000
4	Kolacja	375,50000000	23,00000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	57,10000000	8,00000000
5	Posiłek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
6	Cały jadłospis	1653,80000000	83,30000000	40,50000000	11,00000000	0,00000000	256,60000000	35,80000000
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	5,00000000	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	4,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
8	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,00000000	100,25000000
10	Brokuly mrożone	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
11	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
12	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
13	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	Natka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
15	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
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	20,00000000	0,00000000	30,00000000

18	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	65,00000000	0,00000000	65,00000000
19	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
20	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
21	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
22	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
24	Olej	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
25	Cebula	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
26	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
27	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	2,00000000
28	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
29	Natka pietruszki	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
30	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
31	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	60,00000000
32	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000	0,00000000	8,00000000
33	Pomidory	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
34	Seler	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
35	Szczypior	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
36	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	333,00000000	0,00000000	0,00000000	333,00000000

2026-02-13      **Śniadanie**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Obiad**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Kolacja**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: trzustkowa  
na dzień: 2026-02-13  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g , Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z jajka 100g M (3),
- Obiad:** Pulpet z ryby gotowany w sosie 120 M (1, 4), Ryżowa z zieleciną 400g (9), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Kolacja:** poledwica drobiowa 50g , bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 17g , zupa płynna b/ml 250 M (9),
- Posiłek nocny:** kanapka z szynką (1, 3, 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	574,30000000	23,40000000	15,40000000	4,50000000	0,00000000	87,60000000	4,50000000
2	Obiad	794,10000000	32,10000000	16,40000000	2,40000000	0,00000000	135,50000000	11,80000000
3	Kolacja	475,80000000	21,10000000	5,80000000	1,50000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	524,30000000	23,40000000	21,70000000	7,10000000	0,00000000	60,40000000	2,50000000
5	Cały jadłospis	2368,60000000	100,10000000	59,40000000	15,50000000	0,00000000	370,40000000	23,40000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
4	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
5	papryka konserwowa vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
6	Ryż	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,00000000	70,00000000
7	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
8	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
9	jajka świeże	szt	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Szynka gotowana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
12	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
13	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
14	Ser żółty	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	20,00000000	100,00000000	0,00000000	220,00000000
16	Kajzerka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	100,00000000
17	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
18	Majonez	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
19	MASŁO EXTRA P	szt	0,01700000	0,00000000	0,01700000	0,00000000	0,03400000
20	Masło roślinne 500g	g	1,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	16,00000000

21	Olej	g	2,000000000	10,00000000	2,000000000	0,000000000	14,00000000
22	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
23	Marchew	g	20,00000000	50,00000000	20,00000000	0,000000000	90,00000000
24	Natka pietruszki	g	2,000000000	3,000000000	2,000000000	0,000000000	7,000000000
25	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000	30,00000000
26	Pietruszka	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
27	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
28	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	284,0000000	50,00000000	0,000000000	384,0000000

2026-02-13      **Śniadanie**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Obiad**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Kolacja**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800**  
**na dzień: 2026-02-13**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 80g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , pomidor 50g , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3),
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Pulpet z ryby w sosie greckim 150 (1, 3, 4, 9), Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 150g , Surówka z kapusty kiszzonej 120g. ,
- Podwieczorek:** Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),
- Kolacja:** Twarożek z warzywami 100 (7), Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Papryka 50g. ,
- Posilek nocny:** Sok pomidorowy 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	435,40000000	20,10000000	21,30000000	6,20000000	0,00000000	43,90000000	6,50000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	700,60000000	32,70000000	8,60000000	1,20000000	0,00000000	132,00000000	17,90000000
4	Podwieczorek	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Kolacja	375,50000000	23,00000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	57,10000000	8,00000000
6	Posilek nocny	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
7	Cały jadłospis	1854,00000000	94,20000000	45,30000000	12,40000000	0,00000000	286,90000000	39,90000000
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	0,00000000	0,00000000	5,00000000	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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
7	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
8	jaja płynne 8 %	g	100,00000000	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,25000000
9	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
10	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
11	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
12	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
13	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
14	Natka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
15	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000

16	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	1,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000
17	Mleko 2%	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	30,000000000
18	twaróg	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	65,000000000	0,000000000	65,000000000
19	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,000000000
20	Bulka tarta	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
21	Chleb gracham	g	80,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000	100,000000000	0,000000000	260,000000000
22	Pieprz ziółowy	g	0,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
23	Masło roślinne 500g	g	20,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000	10,000000000	0,000000000	35,000000000
24	Olej	g	0,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Cebula	g	0,000000000	0,000000000	10,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000
26	Kapusta kiszona vat 5%	g	0,000000000	0,000000000	90,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	90,000000000
27	Koper świeży zielony	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000
28	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	80,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	80,000000000
29	Natka pietruszki	g	0,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
30	Ogórki świeże	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	20,000000000
31	Papryka świeża	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	60,000000000	0,000000000	90,000000000
32	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	8,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	8,000000000
33	Pomidory	g	50,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	70,000000000
34	Seler	g	0,000000000	0,000000000	20,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,000000000
35	Szczypior	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
36	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	333,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	333,000000000

2026-02-13      **Śniadanie**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Obiad**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Kolacja**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

**Sporządził**

**Zatwierdził**



Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa  
na dzień: 2026-02-13  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Pasta z jajka 100g M (3), Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka drobiowa 40g M ,
- 2. śniadanie:** Jogurt naturalny M (7),
- Obiad:** Jarzynowa 400 gM (1), Pulpet z ryby w sosie greckim 150 (1, 3, 4, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ,
- Podwieczorek:** kanapka z pasztetem (1, 3),
- Kolacja:** Twarożek z koperkiem 100g. (7), pomidor 50g , chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Polędwica drobiowa 40 M ,
- Posiłek nocny:** serek homogenizowany 140g ,

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	986,80000000	55,40000000	34,00000000	7,60000000	0,00000000	119,70000000	10,50000000
2	2. śniadanie	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
3	Obiad	774,00000000	31,40000000	13,40000000	2,50000000	0,00000000	139,10000000	15,60000000
4	Podwieczorek	567,10000000	17,20000000	26,90000000	5,90000000	0,00000000	66,10000000	3,10000000
5	Kolacja	942,60000000	61,30000000	24,60000000	4,80000000	0,00000000	124,60000000	11,30000000
6	Posiłek nocny	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	3475,40000000	178,50000000	106,90000000	22,00000000	0,00000000	469,60000000	40,50000000
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		Posiłek nocny
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	30,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	Kasza manna	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
6	Ketchup	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
9	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
10	papryka konserwowa vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
11	Sól	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
12	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
13	jaja gotowane	szt	1,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	2,00000000
14	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	0,25000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,25000000
15	Kielbasa szynkowa	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000

16	Paszтет drobiowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
18	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
19	Natka mrożona	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
20	Tilapia mrożona filet	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
21	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
22	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
23	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
24	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	90,00000000
25	Jabłko	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
26	Bulka tarta	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
27	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
28	Kajzerka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
29	Pieprz ziółowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
30	Majonez	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
31	Masło roślinne 500g	g	11,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000	10,00000000	0,00000000	41,00000000
32	Olej	g	10,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
33	Kapusta pekińska	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
34	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
35	Marchew	g	40,00000000	0,00000000	45,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	125,00000000
36	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000
37	Pietruszka	g	15,00000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	38,00000000
38	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
39	Salata	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
40	Seler	g	15,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	40,00000000
41	Ziemniaki	g	50,00000000	0,00000000	394,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	494,00000000

2026-02-13      **Śniadanie**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **Obiad**  
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń  
 Zgodny z jadłospisem  
 Można wydać

2026-02-13      **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,

