

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek 70 M (7), Szyunka drobiowa 50 ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Ziemniaki gotowane 150g , Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Kisiel bez cukru 250ml , Surówka z marchwi, selera i jabłka-100g (7, 9),
- Kolacja:** polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	542,90000000	36,80000000	11,50000000	4,30000000	0,00000000	76,40000000	7,00000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	883,70000000	37,90000000	26,20000000	6,80000000	0,00000000	130,70000000	12,30000000
4	Kolacja	593,70000000	29,40000000	14,00000000	4,80000000	0,00000000	92,40000000	11,20000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2142,30000000	111,80000000	55,60000000	18,30000000	0,00000000	313,40000000	30,50000000
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	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	5,00000000	3,00000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	11,00000000
3	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
4	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
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	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
10	Kielbasa szynkowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Łopatka w/p (P)	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	110,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szk	0,00000000	0,00000000	0,30000000	0,00000000	1,00000000	1,30000000
15	kefir 180gr	szk	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
16	Mleko 2%	g	190,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	360,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	23,00000000	0,00000000	0,00000000	23,00000000

18	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
19	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
20	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	7,00000000	0,00000000	12,00000000
21	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	15,00000000	0,00000000	35,00000000
24	Olej	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
26	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
27	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
28	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
29	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
30	Seler	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
31	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	333,00000000	0,00000000	0,00000000	333,00000000

2026-02-08 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek 70 M (7), szynka drobiowa 50g ,

Obiad: Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi, selera i jabłka-100g (7, 9),

Podwieczorek: herbatniki 16g. (1, 7),

Kolacja: polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (1), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10g , Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), pomidor 50g ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 200g (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	582,90000000	34,20000000	11,10000000	4,30000000	0,00000000	89,00000000	4,80000000
2	Obiad	967,00000000	39,00000000	26,20000000	6,80000000	0,00000000	150,70000000	13,30000000
3	Podwieczorek	69,80000000	1,30000000	1,80000000	0,20000000	0,00000000	12,30000000	0,20000000
4	Kolacja	615,70000000	27,20000000	13,60000000	4,70000000	0,00000000	100,00000000	9,00000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2307,30000000	106,10000000	54,70000000	17,30000000	0,00000000	361,20000000	27,30000000
7	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,00000000	17,00000000	0,00000000	5,00000000	3,00000000	30,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbatniki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	16,00000000	0,00000000	0,00000000	16,00000000
4	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
10	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
11	Łopatka w/p (P)	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
13	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	110,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szk	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,30000000
15	Mleko 2%	g	190,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	360,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,00000000	23,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	23,00000000
17	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

18	Jablka	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
19	Bulka tarta	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	12,00000000
20	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
21	Chleb zwykly	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
22	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	35,00000000
23	Olej	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
24	Koper swiezy zielony	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
25	Marchew	g	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
26	Ogorki swieze	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
27	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
28	Por	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
29	Seler	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
30	Ziemniaki	g	0,00000000	394,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	394,00000000

2026-02-08 **Śniadanie**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Obiad**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Kolacja**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek 70 M (7), szynka drobiowa 40g M ,
- 2. śniadanie:** Serek waniliowy 150 M ,
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 150g , Fasolka szparagowa gotowana 80 M ,
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** polędwica drobiowa 50g , sałata 10g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,
- 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	488,60000000	30,50000000	13,70000000	8,20000000	0,00000000	61,60000000	1,50000000
2	2. śniadanie	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
3	Obiad	772,90000000	37,50000000	14,20000000	5,10000000	0,00000000	129,60000000	11,20000000
4	Podwieczorek	69,80000000	1,30000000	1,80000000	0,20000000	0,00000000	12,30000000	0,20000000
5	Kolacja	437,60000000	21,80000000	13,30000000	7,80000000	0,00000000	57,90000000	2,20000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1995,80000000	100,40000000	49,20000000	21,40000000	0,00000000	295,40000000	15,20000000
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	5,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	25,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbatniki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	16,00000000	0,00000000	0,00000000	16,00000000
4	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
11	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
12	Kielbasa szynkowa	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
13	POLĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
15	Mleko 2%	g	190,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	360,00000000

16	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
18	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
19	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	120,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
21	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
23	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
24	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
25	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
26	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
27	Salata	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Seler	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
29	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	333,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	333,00000000

2026-02-08 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek 70 M (7), szynka drobiowa 50g ,
- 2. śniadanie:** Serek waniliowy 150 M ,
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Surówka z marchwi, selera i jabłka-100g (7, 9),
- Podwieczorek:** herbatniki 16g. (1, 7),
- Kolacja:** polędwica drobiowa 50g , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10g , sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	582,90000000	34,20000000	11,10000000	4,30000000	0,00000000	89,00000000	4,80000000
2	2. śniadanie	145,00000000	9,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	14,00000000	0,00000000
3	Obiad	866,30000000	39,20000000	15,00000000	5,50000000	0,00000000	150,90000000	14,10000000
4	Podwieczorek	69,80000000	1,30000000	1,80000000	0,20000000	0,00000000	12,30000000	0,20000000
5	Kolacja	524,30000000	23,80000000	10,60000000	3,90000000	0,00000000	85,30000000	5,50000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2260,20000000	111,90000000	46,50000000	15,10000000	0,00000000	360,70000000	24,60000000
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	17,00000000	0,00000000	5,00000000	3,00000000	30,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbatniki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	16,00000000	0,00000000	0,00000000	16,00000000
4	kasza kukurydziana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	20,00000000
5	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
7	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
10	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,30000000
13	Mleko 2%	g	190,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	360,00000000
14	Serek homogenizowany 150g	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000

16	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
18	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
19	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
21	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
22	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
23	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
24	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
26	Salata	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
27	Seler	g	0,00000000	0,00000000	45,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	45,00000000
28	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	394,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	394,00000000

2026-02-08 **Śniadanie**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Obiad**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Kolacja**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-08
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 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Jajko gotowane 50g M (3), szynka drobiowa 50g ,
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Surówka z marchwi, selera i jabłka-100g (7, 9),
- Kolacja:** polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 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	697,30000000	31,80000000	24,00000000	6,50000000	0,00000000	92,00000000	7,10000000
2	Obiad	937,50000000	41,30000000	11,70000000	3,40000000	0,00000000	174,70000000	15,50000000
3	Kolacja	562,60000000	19,60000000	14,30000000	3,50000000	0,00000000	92,60000000	7,50000000
4	Posiłek nocny	96,10000000	5,70000000	3,70000000	1,10000000	0,00000000	10,80000000	1,50000000
5	Cały jadłospis	2293,50000000	98,40000000	53,70000000	14,50000000	0,00000000	370,10000000	31,60000000
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	5,00000000	17,00000000	5,00000000	0,00000000	27,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	kisiel vat 5%	g	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
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	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
9	jaja gotowane	szt	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
10	jajka świeże	szt	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
12	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	0,30000000
14	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
17	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
18	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
19	Pieprz ziołowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	20,00000000	10,00000000	20,00000000	5,00000000	55,00000000

21	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
22	Koper świeży zielony	g	0,000000000	5,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
23	Marchew	g	20,000000000	100,000000000	20,000000000	0,000000000	140,000000000
24	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
25	Ogórki świeże	g	30,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	30,000000000
26	Pietruszka	g	5,000000000	20,000000000	5,000000000	0,000000000	30,000000000
27	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	50,000000000	20,000000000	70,000000000
28	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
29	Seler	g	5,000000000	30,000000000	5,000000000	0,000000000	40,000000000
30	Ziemniaki	g	50,000000000	494,000000000	50,000000000	0,000000000	594,000000000

2026-02-08 **Śniadanie**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Obiad**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Kolacja**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-02-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
Twarożek 70 M (7), szynka drobiowa 50g ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Ziemniaki gotowane 150g , Kisiel bez cukru 250ml ,
Surówka z marchwi, selera i jabłka-100g (7, 9),
- Kolacja:** polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Fasolka
szparagowa gotowana 110g (1), pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	305,10000000	27,20000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,00000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	883,70000000	37,90000000	26,20000000	6,80000000	0,00000000	130,70000000	12,30000000
4	Kolacja	357,30000000	20,00000000	9,80000000	2,60000000	0,00000000	51,50000000	8,40000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1668,20000000	92,80000000	45,00000000	13,30000000	0,00000000	236,20000000	25,60000000
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	2,00000000	0,00000000	3,00000000	5,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
6	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
7	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Łopatka w/p (P)	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
10	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	110,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	0,00000000	1,00000000	1,30000000
12	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Mleko 2%	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	23,00000000	0,00000000	0,00000000	23,00000000
15	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
16	Jabłko	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
17	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	7,00000000	0,00000000	12,00000000

18	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
19	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	150,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	5,00000000	0,00000000	10,00000000	15,00000000	0,00000000	30,00000000
21	Olej	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
22	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
23	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
24	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
25	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
26	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
27	Seler	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
28	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	333,00000000	0,00000000	0,00000000	333,00000000

2026-02-08 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10g , szynka drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane 150g , Koperkowa bez śmietany 400ml. (1, 7, 9), Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Kisiel bez cukru 250ml , Marchewka gotowana 200g. ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10g , polędwica drobiowa 50g , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru 250 ml ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna [kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	876,00000000	39,90000000	13,60000000	3,80000000	0,00000000	157,80000000	18,00000000
3	Kolacja	508,10000000	21,10000000	9,40000000	2,00000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	246,50000000	12,60000000	5,10000000	1,50000000	0,00000000	40,10000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2138,80000000	94,70000000	37,60000000	9,40000000	0,00000000	371,80000000	32,40000000
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	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
2	kisiel vat 5%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
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	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
6	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
8	jajka świeże	szt	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
10	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
11	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
12	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	20,00000000	100,00000000	0,00000000	220,00000000
13	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	80,00000000
14	Pieprz ziołowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
15	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	15,00000000	10,00000000	5,00000000	40,00000000
16	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
17	Koper świeży zielony	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
18	Marchew	g	20,00000000	240,00000000	20,00000000	0,00000000	280,00000000
19	Natka pietruszki	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
20	Pietruszka	g	5,00000000	20,00000000	5,00000000	0,00000000	30,00000000

21	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000	20,00000000
22	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
23	Seler	g	5,000000000	10,00000000	5,000000000	0,000000000	20,00000000
24	Ziemniaki	g	50,00000000	433,0000000	50,00000000	0,000000000	533,0000000

2026-02-08 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g, Herbata bez cukru 250 ml, Twarożek 70 M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M, Szyńka drobiowa 50,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Klops pieczony w sosie (1, 3, 7), Ziemniaki gotowane 200g, Kisiel bez cukru 250ml, Surówka z marchwi, selera i jabłka-100g (7, 9),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** polędwica drobiowa 50g, Herbata bez cukru 250 ml, Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g, Fasolka szparagowa gotowana 110g (1), pomidor 50g,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	387,40000000	29,70000000	8,00000000	2,30000000	0,00000000	52,30000000	6,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	936,80000000	39,00000000	26,20000000	6,80000000	0,00000000	143,20000000	13,30000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	357,30000000	20,00000000	9,80000000	2,60000000	0,00000000	51,50000000	8,40000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1875,50000000	100,70000000	50,00000000	15,30000000	0,00000000	270,00000000	28,20000000
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	0,00000000	0,00000000	2,00000000	3,00000000	0,00000000	3,00000000	8,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
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	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
6	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
7	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Kielbasa szynkowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Łopátka w/p (P)	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	110,00000000	0,00000000	110,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000	2,30000000
13	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
14	Mleko 2%	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	23,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	23,00000000

16	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
18	Bułka tarta	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	12,00000000
19	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
20	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	75,00000000	0,00000000	175,00000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	35,00000000
22	Olej	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
23	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
24	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
25	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
27	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
28	Seler	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
29	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	394,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	394,00000000

2026-02-08 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-02-08
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek 70 M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M , szynka drobiowa 50g ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Klops drobiowy na parze w sosie 120 M (1, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi, selera i jabłka- 100g (7, 9), Koperkowa 400 M (1, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M ,
- Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150g/szt M (7),
- Kolacja:** Połędwica drobiowa 40 M , masło śmietankowe 10g (7), zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (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	958,90000000	57,30000000	28,10000000	8,90000000	0,00000000	123,30000000	8,10000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	866,30000000	39,20000000	15,00000000	5,50000000	0,00000000	150,90000000	14,10000000
4	Podwieczorek	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
5	Kolacja	895,80000000	44,90000000	27,40000000	8,50000000	0,00000000	121,80000000	8,50000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2903,00000000	153,40000000	76,40000000	26,40000000	0,00000000	416,10000000	30,70000000
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	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	17,00000000	0,00000000	15,00000000	3,00000000	50,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
4	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	mąka ziemniaczana vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
8	Piersi kurczaka	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	0,00000000	160,00000000
9	jaja gotowane	szt	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	1,00000000
10	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000
11	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	90,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000	2,30000000
13	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
14	Mleko 2%	g	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000

16	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
17	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
18	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	220,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
20	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
21	Olej	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
23	Marchew	g	40,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	180,00000000
24	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
25	Pietruszka	g	15,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	40,00000000
26	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
27	Por	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
28	Seler	g	15,00000000	0,00000000	45,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	75,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	0,00000000	394,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	494,00000000

2026-02-08 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-08 **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,

