

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2026-02-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata 250ml , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Ogórek kiszony 30 M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 170g. ,
- Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży 50g ,
- Posiłek nocny:** sałatka z ryżu brązowego cukrzyca 60M (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	675,00000000	38,20000000	14,30000000	4,80000000	0,00000000	102,20000000	7,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	873,00000000	47,40000000	22,80000000	4,90000000	0,00000000	126,50000000	13,80000000
4	Kolacja	594,50000000	28,70000000	13,10000000	4,80000000	0,00000000	94,10000000	8,20000000
5	Posiłek nocny	96,00000000	5,70000000	0,90000000	0,30000000	0,00000000	17,20000000	2,10000000
6	Cały jadłospis	2288,50000000	123,30000000	53,10000000	16,00000000	0,00000000	344,70000000	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	20,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
5	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
6	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
7	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
9	Ogórek konserwowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000	4,00000000
10	Płatki ryżowe	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
11	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
13	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	15,00000000
14	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
15	Tyrolska	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
16	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
17	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000

18	Kalaflor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
19	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,15000000
20	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
21	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
22	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
23	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
24	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
25	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
26	Masło roślinne 500g	g	15,00000000	0,00000000	5,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
27	Olej	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Koper świeży zielony	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
29	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
30	Ogórki kiszzone vat 5%	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
31	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	80,00000000
32	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
33	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
34	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
35	Seler	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
36	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000

2026-02-05 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2026-02-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Herbata z cukrem 250ml M , Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Ogórek kiszony 30 M ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Kasza gryczana 200 ,

Podwieczorek: Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,

Kolacja: polędwica sopocka 50g. , chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Kawa zbożowa 250 M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Ogórek świeży 50g ,

Posiłek nocny: sałatka z ryżu brązowego cukrzyca 60M (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	637,20000000	36,00000000	13,90000000	4,80000000	0,00000000	94,80000000	5,30000000
2	Obiad	976,20000000	51,10000000	23,70000000	5,10000000	0,00000000	147,30000000	15,50000000
3	Podwieczorek	57,10000000	0,80000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,50000000	0,40000000
4	Kolacja	616,50000000	26,50000000	12,70000000	4,70000000	0,00000000	101,70000000	6,00000000
5	Posiłek nocny	96,00000000	5,70000000	0,90000000	0,30000000	0,00000000	17,20000000	2,10000000
6	Cały jadłospis	2382,90000000	120,10000000	51,30000000	14,90000000	0,00000000	374,60000000	29,30000000
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	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	15,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Kasza gryczana	g	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
7	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
8	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
9	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
10	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
11	Ogórek konserwowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000	4,00000000
12	Płatki ryżowe	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
13	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
14	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
15	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	15,00000000
16	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
17	Tyrolska	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000

18	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
19	Groszek zielony	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
20	Kalańior mrożony	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
21	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,15000000
22	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
23	Śmietana 18%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
24	Jablka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
25	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
26	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
27	Masło roślinne 500g	g	15,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
28	Olej	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
29	Koper świeży zielony	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
30	Marchew	g	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
31	Ogórki kiszzone vat 5%	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
32	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	80,00000000
33	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
34	Pietruszka	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
35	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
36	Seler	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
37	Ziemniaki	g	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000

2026-02-05 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2026-02-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 17g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Ziemniaki gotowane 150g ,
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Parówki na gorąco z ketchupem (1), Herbata z cukrem 250ml M , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7),
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy-125 g (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	492,50000000	29,80000000	12,20000000	5,40000000	0,00000000	67,00000000	1,80000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
3	Obiad	766,00000000	44,60000000	28,10000000	4,40000000	0,00000000	91,00000000	14,40000000
4	Podwieczorek	57,10000000	0,80000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,50000000	0,40000000
5	Kolacja	627,90000000	19,50000000	32,20000000	14,20000000	0,00000000	66,10000000	2,20000000
6	Posiłek nocny	61,00000000	3,70000000	1,50000000	0,90000000	0,00000000	8,20000000	0,30000000
7	Cały jadłospis	2086,40000000	98,60000000	74,20000000	24,90000000	0,00000000	265,80000000	19,10000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita	
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		Posiłek nocny
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
7	Ketchup	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
8	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
9	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
10	Płatki ryżowe	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
11	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
12	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
13	Parówki	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	60,00000000
14	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
15	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000

16	Kalafior mrożony	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,000000000	0,000000000	0,300000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,300000000
18	jogurt owocowy 125g	szt	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	1,000000000	1,000000000
19	Mleko 2%	g	170,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	170,00000000	0,000000000	340,00000000
20	Śmietana 18%	g	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
21	Jabłka	g	0,000000000	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
22	Bułka wyborowa - bagietka	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,00000000
23	MASŁO EXTRA P	szt	0,017000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,017000000
24	Masło roślinne 500g	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
25	Masło śmietankowe	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000	0,000000000	10,00000000
26	Olej	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
27	Koper świeży zielony	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
28	Marchew	g	0,000000000	0,000000000	70,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	70,00000000
29	Natka pietruszki	g	5,000000000	0,000000000	0,500000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,500000000
30	Pietruszka	g	0,000000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
31	Pomidory	g	50,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	50,00000000
32	Seler	g	0,000000000	0,000000000	15,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	15,00000000
33	Ziemniaki	g	0,000000000	0,000000000	213,00000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	213,00000000

2026-02-05 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-02-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku-200 ml (7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Galaretka z brzoskwiniami 150 g ,
- Kolacja:** Parówki na gorąco z ketchupem (1), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Kasza jaglana na mleku 200g M (7), Kawa zbożowa 250 M ,
- Posiłek nocny:** sałatka z ryżu brązowego cukrzyca 60M (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	641,30000000	31,90000000	16,30000000	6,00000000	0,00000000	94,40000000	5,10000000
2	2. śniadanie	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
3	Obiad	819,00000000	45,70000000	28,10000000	4,40000000	0,00000000	103,50000000	15,40000000
4	Podwieczorek	57,10000000	0,80000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	13,50000000	0,40000000
5	Kolacja	752,50000000	21,80000000	29,60000000	10,30000000	0,00000000	102,20000000	6,10000000
6	Posiłek nocny	96,00000000	5,70000000	0,90000000	0,30000000	0,00000000	17,20000000	2,10000000
7	Cały jadłospis	2447,90000000	106,00000000	75,20000000	21,10000000	0,00000000	350,90000000	29,10000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita	
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		Posiłek nocny
1	Brzoskwinie w syropie	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
2	Cukier	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	15,00000000
3	Galaretka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
5	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
6	Kasza jaglana	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
7	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
8	Ketchup	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
9	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
10	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
11	Ogórek konserwowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000	4,00000000
12	Płatki ryżowe	g	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
13	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
14	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
15	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000

16	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	15,00000000
17	Parówki	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	60,00000000	0,00000000	60,00000000
18	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
19	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
20	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
21	Kalaflor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
22	Jogurt naturalny 150 g M	szk	0,00000000	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,45000000
23	Mleko 2%	g	170,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	340,00000000
24	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
26	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
27	Masło roślinne 500g	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
28	Olej	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
29	Koper świeży zielony	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
30	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
31	Natka pietruszki	g	5,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,50000000
32	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
33	Pomidory	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	60,00000000
34	Seler	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
35	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	274,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	274,00000000

2026-02-05 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2026-02-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem 250ml M , zupa płynna b/ml 250 M (9), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Sok owocowy 200ml (litry) M , pomidor 50g ,
- Obiad:** Kompot 250 M , Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200g , Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9),
- Kolacja:** zupa płynna b/ml 250 M (9), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (1), sałata 10g. ,
- Posiłek nocny:** sałatka z ryżu brązowego cukrzyca 60M (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	730,70000000	27,20000000	20,20000000	5,70000000	0,00000000	114,10000000	7,80000000
2	Obiad	819,00000000	45,70000000	28,10000000	4,40000000	0,00000000	103,50000000	15,40000000
3	Kolacja	526,20000000	19,90000000	10,60000000	2,70000000	0,00000000	91,30000000	7,10000000
4	Posiłek nocny	96,00000000	5,70000000	0,90000000	0,30000000	0,00000000	17,20000000	2,10000000
5	Cały jadłospis	2171,90000000	98,50000000	59,80000000	13,10000000	0,00000000	326,10000000	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	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	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
5	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
6	Ogórek konserwowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000	4,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
8	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
12	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	15,00000000
13	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
14	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
15	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
16	Groszek zielony	g	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
17	Kalafor mrożony	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
18	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,30000000	0,00000000	0,15000000	0,45000000
19	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
20	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000

21	Chleb zwykly	g	100,0000000	0,00000000	100,0000000	0,00000000	200,0000000
22	Pieprz ziolowy	g	1,000000000	0,00000000	1,000000000	0,00000000	2,000000000
23	Maslo roslinne 500g	g	25,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	35,00000000
24	Olej	g	2,000000000	20,00000000	2,000000000	0,00000000	24,00000000
25	Koper swiezzy zielony	g	5,000000000	0,00000000	0,000000000	0,00000000	5,000000000
26	Marchew	g	20,00000000	70,00000000	20,00000000	0,00000000	110,00000000
27	Natka pietruszki	g	7,000000000	0,50000000	2,000000000	0,00000000	9,500000000
28	Pietruszka	g	5,000000000	20,00000000	5,000000000	0,00000000	30,00000000
29	Pomidory	g	50,00000000	0,00000000	0,000000000	10,00000000	60,00000000
30	Salata	g	0,000000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
31	Seler	g	5,000000000	15,00000000	5,000000000	0,00000000	25,00000000
32	Ziemniaki	g	50,00000000	274,00000000	50,00000000	0,00000000	374,00000000

2026-02-05 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2026-02-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kasza gryczana 170g. , Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży 50g ,
- Posiłek nocny:** sałatka z ryżu brązowego cukrzyca 60M (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	413,60000000	30,60000000	10,60000000	2,80000000	0,00000000	52,60000000	7,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	873,00000000	47,40000000	22,80000000	4,90000000	0,00000000	126,50000000	13,80000000
4	Kolacja	403,40000000	19,80000000	8,80000000	2,60000000	0,00000000	64,30000000	7,30000000
5	Posiłek nocny	96,00000000	5,70000000	0,90000000	0,30000000	0,00000000	17,20000000	2,10000000
6	Cały jadłospis	1835,90000000	106,80000000	45,20000000	11,80000000	0,00000000	265,40000000	30,60000000
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	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Ogórek konserwowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000	4,00000000
9	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
11	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	15,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Tyrolska	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
15	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	Kalańior mrożony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,15000000	0,15000000

18	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
19	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
20	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
21	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
22	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	15,00000000	0,00000000	5,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
24	Olej	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Koper świeży zielony	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
26	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
27	Ogórki kiszone vat 5%	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
28	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	80,00000000
29	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
31	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
32	Seler	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
33	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000

2026-02-05 **Śniadanie**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Obiad**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Kolacja**
 Posilek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2026-02-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Ryżowa z zielenią 400g (9),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (1), Herbata bez cukru 250 ml , masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml 250 M (9),
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	562,00000000	28,60000000	11,50000000	3,70000000	0,00000000	88,50000000	4,80000000
2	Obiad	847,90000000	41,60000000	27,40000000	4,00000000	0,00000000	114,60000000	11,70000000
3	Kolacja	492,30000000	21,70000000	7,20000000	2,20000000	0,00000000	87,40000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	152,20000000	8,40000000	7,80000000	2,30000000	0,00000000	12,90000000	1,70000000
5	Cały jadłospis	2054,40000000	100,40000000	53,90000000	12,10000000	0,00000000	303,40000000	22,80000000
6	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm					Ilość całkowita
			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
2	Herbata owocowa	g	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
3	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
4	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
5	Ryż	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,00000000	70,00000000
6	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
8	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,50000000
9	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
10	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
11	Groszek zielony	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
12	Kalafor mrożony	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
13	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Jabłka	g	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
16	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000	25,00000000
17	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
18	MASŁO EXTRA P	szt	0,01700000	0,00000000	0,01700000	0,00000000	0,03400000
19	Masło roślinne 500g	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	10,00000000
20	Olej	g	2,00000000	20,00000000	2,00000000	0,00000000	24,00000000

21	Koper świeży zielony	g	5,000000000	0,000000000	0,000000000	0,000000000	5,000000000
22	Marchew	g	20,000000000	70,000000000	20,000000000	0,000000000	110,000000000
23	Natka pietruszki	g	7,000000000	2,000000000	2,000000000	0,000000000	11,000000000
24	Pietruszka	g	5,000000000	20,000000000	5,000000000	0,000000000	30,000000000
25	Pomidory	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	10,000000000
26	Por	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
27	Seler	g	5,000000000	15,000000000	5,000000000	0,000000000	25,000000000
28	Ziemniaki	g	50,000000000	284,000000000	50,000000000	0,000000000	384,000000000

2026-02-05 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2026-02-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Ogórek kiszony 30 M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9), Kasza gryczana 140 . , Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Kawa zbożowa 250 M , Ogórek świeży 50g ,
- Posiłek nocny:** sałatka z ryżu brązowego cukrzyca 60M (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	413,60000000	30,60000000	10,60000000	2,80000000	0,00000000	52,60000000	7,50000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	804,20000000	44,80000000	22,10000000	4,80000000	0,00000000	112,60000000	12,60000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	403,40000000	19,80000000	8,80000000	2,60000000	0,00000000	64,30000000	7,30000000
6	Posiłek nocny	96,00000000	5,70000000	0,90000000	0,30000000	0,00000000	17,20000000	2,10000000
7	Cały jadłospis	1839,10000000	108,50000000	46,50000000	12,90000000	0,00000000	260,70000000	29,40000000
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	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	10,00000000	0,00000000	13,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
5	Kawa inka 150g	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	5,00000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	25,00000000
8	Ogórek konserwowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	4,00000000	4,00000000
9	Ryż brązowy	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	20,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
11	Piersi kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	15,00000000
12	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Tyrolska	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
14	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
15	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000

16	Kalafior mrożony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,15000000	1,15000000
18	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
19	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
20	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
21	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
22	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
23	Masło roślinne 500g	g	15,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	30,00000000
24	Olej	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
25	Koper świeży zielony	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
26	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
27	Ogórki kiszone vat 5%	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
28	Ogórki świeże	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	80,00000000
29	Papryka świeża	g	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
30	Pietruszka	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
31	Pomidory	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
32	Seler	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
33	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000

2026-02-05 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Kolacja**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa
na dzień: 2026-02-05
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem 250ml M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego 400g M (7, 9), Indyk z warzywami 170g (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200g ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** bułka bagietka 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , masło śmietankowe 10g (7), polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy-125 g (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	981,60000000	53,90000000	33,00000000	10,60000000	0,00000000	121,20000000	8,30000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	819,00000000	45,70000000	28,10000000	4,40000000	0,00000000	103,50000000	15,40000000
4	Podwieczorek	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
5	Kolacja	916,20000000	47,30000000	28,80000000	9,10000000	0,00000000	121,00000000	8,10000000
6	Posiłek nocny	61,00000000	3,70000000	1,50000000	0,90000000	0,00000000	8,20000000	0,30000000
7	Cały jadłospis	2899,80000000	158,30000000	95,40000000	27,40000000	0,00000000	367,80000000	32,00000000
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	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	15,00000000	0,00000000	33,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Herbata owocowa	g	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
4	Kasza jęczmienna	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	80,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000
7	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	0,00000000	150,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	150,00000000
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	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Szynka konserwowa	g	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
12	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	90,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	90,00000000
13	Kalafior mrożony	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,30000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,30000000
15	jogurt owocowy 125g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000

16	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
17	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
18	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
19	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
20	Masło roślinne 500g	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
21	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Olej	g	10,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	40,00000000
23	Koper świeży zielony	g	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
24	Marchew	g	40,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	150,00000000
25	Natka pietruszki	g	5,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,50000000
26	Ogórki świeże	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	30,00000000
27	Pietruszka	g	15,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	50,00000000
28	Seler	g	15,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	45,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	0,00000000	274,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	374,00000000

2026-02-05 **Śniadanie**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **Obiad**
 Posiłek organoleptycznie bez zastrzeżeń
 Zgodny z jadłospisem
 Można wydać

2026-02-05 **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,

