

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , pomidor 50g , polędwica drobiowa 50g , sałata 10g. , Herbata 250ml , Twarożek z ziołami 100 (7),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Kisiel bez cukru 250ml , Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g. (1), Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kasza gryczana 170g. , Buraczki z jabłkiem na gorąco 120g (1, 7),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Herbata 250ml , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 50g. , Papryka konserwowa 40g. ,
- 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	662,80000000	43,80000000	12,10000000	4,50000000	0,00000000	98,50000000	7,70000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	869,70000000	47,50000000	16,60000000	4,90000000	0,00000000	137,90000000	10,70000000
4	Kolacja	566,60000000	27,50000000	13,80000000	5,00000000	0,00000000	86,80000000	7,30000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2221,10000000	126,50000000	46,50000000	16,90000000	0,00000000	337,10000000	25,70000000
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	7,00000000	20,00000000	3,00000000	50,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
4	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	27,00000000	10,00000000	0,00000000	37,00000000
8	papryka konserwowa vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
9	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,10000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Schab b/k	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
14	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Mleko 2%	g	190,00000000	0,00000000	10,00000000	170,00000000	0,00000000	370,00000000
16	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	twaróg	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000

18	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
19	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
20	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
21	Ziola prowansalskie	g	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
22	Maslo roslinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	5,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
23	Olej	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
24	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
25	Koper swiezy zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
26	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
27	Pomidory	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
28	Salata	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
29	Seler	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000

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

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

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

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szynka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , sałata 10g. , Twarożek z ziołami 100 (7),

Obiad: Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g. (1), Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki z jabłkiem na gorąco 120g (1, 7),

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe ,

Kolacja: Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. ,

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	636,00000000	41,00000000	13,20000000	5,20000000	0,00000000	91,20000000	5,30000000
2	Obiad	871,40000000	43,30000000	14,70000000	4,60000000	0,00000000	147,00000000	10,50000000
3	Podwieczorek	140,00000000	3,50000000	3,00000000	0,10000000	0,00000000	25,00000000	2,10000000
4	Kolacja	528,80000000	25,30000000	13,40000000	5,00000000	0,00000000	79,40000000	5,10000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	2248,10000000	117,40000000	46,20000000	16,10000000	0,00000000	351,80000000	23,10000000
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	22,00000000	0,00000000	5,00000000	3,00000000	35,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	kisiel vat 5%	g	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	27,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	37,00000000
7	papryka konserwowa vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
8	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,10000000
9	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
10	Schab b/k	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
11	Szynka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
13	Mleko 2%	g	190,00000000	10,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	370,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	twaróg	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
16	Jabłka	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
17	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000

18	Ciasto drożdżowe.	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
19	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
20	Zioła prowansalskie	g	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
21	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
22	Olej	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
23	Buraki	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
24	Koper świeży zielony	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
25	Marchew	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
27	Salata	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Seler	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
29	Ziemniaki	g	0,00000000	244,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	244,00000000

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

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

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

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g, Pomidor 40 M, Herbata z cukrem 250ml M, Twarożek z cukrem 50 M (7),
- 2. śniadanie:** Banan 120g,
- Obiad:** Kisiel z cukrem 250 M, Ziemniaki gotowane 150g, Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g. (1), Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Brokuły gotowane 90g,
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe,
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M, Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Ryż z jabłkiem, jogurtem i cynam. (7),
- 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	654,10000000	37,00000000	14,70000000	8,20000000	0,00000000	95,10000000	2,80000000
2	2. śniadanie	116,40000000	1,20000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	28,20000000	2,00000000
3	Obiad	713,40000000	42,00000000	11,50000000	4,20000000	0,00000000	114,80000000	8,50000000
4	Podwieczorek	140,00000000	3,50000000	3,00000000	0,10000000	0,00000000	25,00000000	2,10000000
5	Kolacja	441,90000000	13,80000000	6,10000000	3,00000000	0,00000000	84,30000000	2,40000000
6	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2147,90000000	97,70000000	35,90000000	15,80000000	0,00000000	367,40000000	17,90000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm							Ilość całkowita
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	10,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	45,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	25,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	35,00000000
7	Ryż	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
9	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,10000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Schab b/k	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
12	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,50000000
14	Mleko 2%	g	175,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	345,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	twaróg	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000

17	banan	g	0,00000000	120,000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,000000
18	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
19	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,000000
20	Ciasto drożdżowe.	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
21	Cynamon	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	2,00000000
22	Masło roślinne 500g	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
23	Masło śmietankowe	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
24	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
25	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
27	Seler	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
28	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	183,000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	183,000000

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

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

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

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Zupa mleczna z makaronem 200ml (1, 3, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 5 g , Szyńka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M , Twarożek z ziołami 100 (7),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g. (1), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki z jabłkiem na gorąco 120g (1, 7),
- Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe ,
- Kolacja:** sałata 10g. , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , polędwica sopocka 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	612,00000000	40,80000000	10,70000000	4,50000000	0,00000000	90,90000000	5,20000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	871,40000000	43,30000000	14,70000000	4,60000000	0,00000000	147,00000000	10,50000000
4	Podwieczorek	140,00000000	3,50000000	3,00000000	0,10000000	0,00000000	25,00000000	2,10000000
5	Kolacja	517,10000000	25,10000000	12,80000000	4,80000000	0,00000000	77,70000000	4,60000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2262,40000000	120,50000000	45,10000000	16,40000000	0,00000000	354,50000000	22,40000000
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	22,00000000	0,00000000	5,00000000	3,00000000	35,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	20,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	55,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	27,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	37,00000000
7	jajka świeże	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,10000000	0,00000000	0,10000000
8	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
9	Schab b/k	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
10	Szyńka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
12	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Mleko 2%	g	190,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	170,00000000	0,00000000	370,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	twaróg	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000

16	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
17	Chleb zwykly	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
18	Ciasto drożdżowe.	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
19	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
20	Ziola prowansalskie	g	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
21	Masło roślinne 500g	g	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
22	Olej	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
23	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
24	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
25	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
27	Salata	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Seler	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
29	Ziemniaki	g	0,00000000	0,00000000	244,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	244,00000000

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

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

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

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szyńka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- Obiad:** Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g. (1), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki z jabłkiem na gorąco 120g (1, 7),
- Kolacja:** sałata 10g. , chleb zwykły 100g (1), Herbata z cukrem 250ml M , polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml 250 M (9), Masło roślinne 10g ,
- 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	528,70000000	18,90000000	10,80000000	2,80000000	0,00000000	92,70000000	7,40000000
2	Obiad	871,40000000	43,30000000	14,70000000	4,60000000	0,00000000	147,00000000	10,50000000
3	Kolacja	526,20000000	19,90000000	10,60000000	2,70000000	0,00000000	91,30000000	7,10000000
4	Posiłek nocny	82,00000000	0,20000000	0,20000000	0,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000
5	Cały jadłospis	2008,20000000	82,30000000	36,20000000	10,10000000	0,00000000	351,00000000	25,00000000
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	22,00000000	5,00000000	0,00000000	32,00000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	27,00000000	0,00000000	0,00000000	27,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
8	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
9	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
10	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Schab b/k	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
12	Szyńka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Mleko 2%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Jabłka	g	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
16	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
17	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
18	Pieprz ziołowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
19	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	5,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
20	Olej	g	2,00000000	3,00000000	2,00000000	0,00000000	7,00000000

21	Buraki	g	0,00000000	120,000000	0,00000000	0,00000000	120,000000
22	Koper świeży zielony	g	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
23	Marchew	g	20,00000000	30,00000000	20,00000000	0,00000000	70,00000000
24	Natka pietruszki	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
25	Pietruszka	g	5,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000
26	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
27	Salata	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Seler	g	5,00000000	5,00000000	5,00000000	0,00000000	15,00000000
29	Ziemniaki	g	50,00000000	244,000000	50,00000000	0,00000000	344,000000

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

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

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

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szyńka konserwowa 50 , Chleb graham 75g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , sałata 10g. , Pomidor 40 M , Twarożek z ziołami 100 (7),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kisiel bez cukru 250ml , Kasza gryczana 140 . , Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g. (1), Buraczki z jabłkiem na gorąco 120g (1, 7),
- Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. , polędwica sopocka 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	375,10000000	32,90000000	9,20000000	3,00000000	0,00000000	42,70000000	5,40000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	800,90000000	45,00000000	16,00000000	4,80000000	0,00000000	124,10000000	9,60000000
4	Kolacja	351,70000000	19,40000000	9,30000000	2,70000000	0,00000000	51,10000000	7,10000000
5	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
6	Cały jadłospis	1649,60000000	105,10000000	38,50000000	12,90000000	0,00000000	231,90000000	22,10000000
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	7,00000000	0,00000000	3,00000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
4	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	27,00000000	0,00000000	0,00000000	27,00000000
8	papryka konserwowa vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
9	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
10	Schab b/k	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
11	Szyńka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
13	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
14	Mleko 2%	g	20,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	twaróg	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
17	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

18	Chleb gracham	g	75,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	175,00000000
19	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
20	Ziola prowansalskie	g	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
21	Maslo roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	5,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
22	Olej	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
23	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
24	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
25	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
26	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
27	Salata	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
28	Seler	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000

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

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

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

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru 250 ml ,
- Obiad:** Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g. (1), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki gotowane 150g (1, 7),
- Kolacja:** Herbata bez cukru 250 ml , bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 17g , polędwica sopocka 50g. , zupa płynna b/ml 250 M (9),
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną chleb zw (1),

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	475,80000000	21,10000000	5,80000000	1,50000000	0,00000000	87,00000000	4,50000000
2	Obiad	871,90000000	44,40000000	14,10000000	5,00000000	0,00000000	147,40000000	10,70000000
3	Kolacja	492,30000000	21,70000000	7,20000000	2,20000000	0,00000000	87,40000000	4,50000000
4	Posiłek nocny	110,50000000	4,10000000	3,10000000	0,80000000	0,00000000	17,30000000	1,40000000
5	Cały jadłospis	1950,60000000	91,40000000	30,20000000	9,50000000	0,00000000	339,10000000	21,20000000
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	18,00000000	0,00000000	0,00000000	18,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	kisiel vat 5%	g	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	7,00000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
7	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
8	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
9	Polędwica kanadyjska	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	10,00000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
12	Schab b/k	g	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
13	Mleko 2%	g	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
14	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
16	Chleb zwykły	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
17	Pieprz ziołowy	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	0,00000000	10,00000000	0,00000000	5,00000000	15,00000000
20	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000

21	Buraki	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
22	Koper świeży zielony	g	0,000000000	3,000000000	0,000000000	0,000000000	3,000000000
23	Marchew	g	20,000000000	30,000000000	20,000000000	0,000000000	70,000000000
24	Natka pietruszki	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
25	Pietruszka	g	5,000000000	0,000000000	5,000000000	0,000000000	10,000000000
26	Salata	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	10,000000000	10,000000000
27	Seler	g	5,000000000	5,000000000	5,000000000	0,000000000	15,000000000
28	Ziemniaki	g	50,000000000	244,0000000	50,000000000	0,000000000	344,0000000

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

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

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

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Szyńka konserwowa 50 , Chleb graham 100g (1, 3), Masło roślinne 10g , Herbata bez cukru 250 ml , Pomidor 40 M , sałata 10g. , Twarożek z ziołami 100 (7),
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kasza gryczana 170g. , Kisiel bez cukru 250ml , Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g. (1), Buraczki z jabłkiem na gorąco 120g (1, 7),
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Chleb graham 100g (1, 3), Herbata bez cukru 250 ml , Masło roślinne 10g , Papryka konserwowa 40g. , polędwica sopocka 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	432,80000000	35,00000000	9,70000000	3,10000000	0,00000000	54,90000000	7,00000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	869,70000000	47,50000000	16,60000000	4,90000000	0,00000000	137,90000000	10,70000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	0,10000000	0,00000000	7,60000000	2,20000000
5	Kolacja	351,70000000	19,40000000	9,30000000	2,70000000	0,00000000	51,10000000	7,10000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1812,20000000	111,20000000	39,90000000	13,20000000	0,00000000	265,50000000	27,10000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita	
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		Posiłek nocny
1	Cukier	g	0,00000000	0,00000000	7,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000	10,00000000
2	Herbata granulowana	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	20,00000000
3	Kasza gryczana	g	0,00000000	0,00000000	70,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	70,00000000
4	kisiel vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	27,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	27,00000000
8	papryka konserwowa vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000
9	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
10	Polędwica sopocka	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	50,00000000
11	Schab b/k	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
12	Szyńka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	1,00000000
14	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Mleko 2%	g	20,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

16	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	twaróg	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
18	Jablka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
19	Chleb gracham	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
20	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
21	Zioła prowansalskie	g	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
23	Olej	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
24	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
25	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
26	Marchew	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
27	Pomidory	g	40,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
28	Salata	g	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
29	Seler	g	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000

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

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

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

Sporządził

Zatwierdził

Zatwierdzam

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

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły 100g (1), Masło roślinne 10g , Szyńka konserwowa 50 , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z ziołami 100 (7), pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g. (1), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Buraczki z jabłkiem na gorąco 120g (1, 7),
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny M (7),
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g (1), polędwica sopocka 50g. , Masło roślinne 10g , sałata 10g. , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9),
- 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	956,80000000	60,80000000	26,30000000	5,70000000	0,00000000	124,60000000	10,90000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	4,70000000	0,00000000
3	Obiad	871,40000000	43,30000000	14,70000000	4,60000000	0,00000000	147,00000000	10,50000000
4	Podwieczorek	60,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	6,20000000	0,00000000
5	Kolacja	863,80000000	45,10000000	25,30000000	5,10000000	0,00000000	119,00000000	10,50000000
6	Posiłek nocny	72,00000000	4,30000000	2,00000000	1,20000000	0,00000000	9,20000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	2873,90000000	161,30000000	72,30000000	18,90000000	0,00000000	410,70000000	31,90000000
8	Różnica:	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000

Materiały do przygotowania posiłków:

Lp	Opis	Jm						Ilość całkowita	
			Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		Posiłek nocny
1	Cukier	g	15,00000000	0,00000000	22,00000000	0,00000000	15,00000000	3,00000000	55,00000000
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	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,00000000	0,00000000	35,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	35,00000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	27,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	27,00000000
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	Schab b/k	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
12	Szyńka konserwowa	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
13	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	1,00000000	2,00000000
14	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
15	Mleko 2%	g	20,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000

16	Śmietana 18%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
17	twaróg	g	80,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
18	Jabłka	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
19	Chleb zwykły	g	100,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	100,00000000	0,00000000	200,00000000
20	Kwasek cytrynowy	g	0,00000000	0,00000000	0,50000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,50000000
21	Zioła prowansalskie	g	2,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	2,00000000
22	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	25,00000000
23	Olej	g	10,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	23,00000000
24	Buraki	g	0,00000000	0,00000000	120,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	120,00000000
25	Koper świeży zielony	g	0,00000000	0,00000000	3,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	3,00000000
26	Marchew	g	40,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	110,00000000
27	Pietruszka	g	15,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	30,00000000
28	Pomidory	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000
29	Salata	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	10,00000000
30	Seler	g	15,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	15,00000000	0,00000000	35,00000000
31	Ziemniaki	g	50,00000000	0,00000000	244,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	344,00000000

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

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

2026-02-02 **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,

