

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Śledź pod pierzynką 200 (3, 4, 7), Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M ,
- Kolacja:** Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10 M , Chleb graham 75 M (1, 3), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek kiszony 50g. ,
- Posiłek nocny:** sałatka z brokuła i jajka (3, 7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Blonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|------------|--------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 523,4000000 | 33,2000000 | 11,4000000 | 76,1000000 | 335,6000000 | 104,2000000 | 3,3000000 | 16,2000000 | 16,2000000 | 8,1000000 |
| 2 | 2. śniadanie | 36,0000000 | 1,6000000 | 0,4000000 | 7,6000000 | 16,0000000 | 18,0000000 | 1,0000000 | 33,0000000 | 0,0000000 | 2,2000000 |
| 3 | Obiad | 828,0000000 | 41,5000000 | 30,0000000 | 104,2000000 | 209,2000000 | 187,7000000 | 5,9000000 | 68,0000000 | 107,3000000 | 12,2000000 |
| 4 | Kolacja | 619,5000000 | 28,4000000 | 26,4000000 | 70,7000000 | 294,0000000 | 136,0000000 | 5,4000000 | 46,9000000 | 373,6000000 | 7,4000000 |
| 5 | Posiłek nocny | 318,1000000 | 27,6000000 | 20,1000000 | 7,8000000 | 148,3000000 | 41,4000000 | 5,0000000 | 44,8000000 | 721,2000000 | 2,0000000 |
| 6 | Cały jadłospis | 2325,0000000 | 132,3000000 | 88,1000000 | 266,3000000 | 1003,1000000 | 487,3000000 | 20,6000000 | 208,9000000 | 1218,3000000 | 31,9000000 |
| 7 | Różnica: | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | | Ilość całkowita |
|----|--------------------------|-----|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|
| | | | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | |
| 1 | Cukier | g | 5,0000000 | 0,0000000 | 7,0000000 | 5,0000000 | 0,0000000 | 17,0000000 |
| 2 | Herbata granulowana | g | 1,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 |
| 3 | Herbata owocowa | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 |
| 4 | kukurydza kon. vat 5% | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 10,0000000 | 10,0000000 |
| 5 | Kwasek cytrynowy | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0100000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0100000 |
| 6 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 5,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 5,0000000 |
| 7 | Pieprz ziółowy | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 |
| 8 | Płatki jęczmienne | g | 25,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 25,0000000 |
| 9 | Płatki owsiane | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 25,0000000 | 0,0000000 | 25,0000000 |
| 10 | Sok pomidorowy | ml | 0,0000000 | 200,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 200,0000000 |
| 11 | Sól | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 |
| 12 | jaja gotowane | szt | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 | 2,0000000 |
| 13 | jaja płynne 8 % | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 100,0000000 | 0,0000000 | 100,0000000 |
| 14 | Jogurt naturalny 150 g M | szt | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,1500000 | 0,1500000 |
| 15 | Mleko 2% | g | 180,0000000 | 0,0000000 | 15,0000000 | 170,0000000 | 0,0000000 | 365,0000000 |
| 16 | Śmietana 30% vat 5% | szt | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0100000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0100000 |
| 17 | twaróg | g | 90,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 90,0000000 |
| 18 | Jabłka | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 110,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 110,0000000 |

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: ogólna
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Twaróg z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- Obiad:** Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Kompot 250 M , Śledź pod pierzynką 200 (3, 4, 7), Ziemniaki gotowane - 150g - M ,
- Podwieczorek:** Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),
- Kolacja:** Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Ogórek kiszony 50g. ,
- Posiłek nocny:** sałatka z brokuła i jajka (3, 7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Błonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|------------|--------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 601,3000000 | 33,0000000 | 11,4000000 | 95,5000000 | 335,3000000 | 85,9000000 | 2,8000000 | 13,9000000 | 16,2000000 | 7,4000000 |
| 2 | Obiad | 828,0000000 | 41,5000000 | 30,0000000 | 104,2000000 | 209,2000000 | 187,7000000 | 5,9000000 | 68,0000000 | 107,3000000 | 12,2000000 |
| 3 | Podwieczorek | 150,3000000 | 5,7000000 | 2,2000000 | 27,4000000 | 113,1000000 | 16,2000000 | 0,4000000 | 0,9000000 | 7,2000000 | 0,8000000 |
| 4 | Kolacja | 699,3000000 | 28,2000000 | 26,4000000 | 90,5000000 | 294,5000000 | 118,5000000 | 4,9000000 | 46,9000000 | 373,6000000 | 6,8000000 |
| 5 | Posiłek nocny | 318,1000000 | 27,6000000 | 20,1000000 | 7,8000000 | 148,3000000 | 41,4000000 | 5,0000000 | 44,8000000 | 721,2000000 | 2,0000000 |
| 6 | Cały jadłospis | 2596,9000000 | 136,0000000 | 90,0000000 | 325,3000000 | 1100,3000000 | 449,7000000 | 19,0000000 | 174,5000000 | 1225,5000000 | 29,1000000 |
| 7 | Różnica: | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | | Ilość całkowita |
|----|--------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | |
| 1 | Cukier | g | 5,00000000 | 7,00000000 | 0,00000000 | 5,00000000 | 0,00000000 | 17,00000000 |
| 2 | Herbata granulowana | g | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 2,00000000 |
| 3 | Herbata owocowa | g | 0,00000000 | 2,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 2,00000000 |
| 4 | Kasza manna | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 30,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 30,00000000 |
| 5 | kukurydza kon. vat 5% | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 10,00000000 | 10,00000000 |
| 6 | Kwasek cytrynowy | g | 0,00000000 | 0,01000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,01000000 |
| 7 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,00000000 | 5,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 5,00000000 |
| 8 | Pieprz ziółowy | g | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 9 | Płatki jęczmienne | g | 25,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 25,00000000 |
| 10 | Płatki owsiane | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 25,00000000 | 0,00000000 | 25,00000000 |
| 11 | Sól | g | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 12 | Syrop owocowy | ml | 0,00000000 | 0,00000000 | 10,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 10,00000000 |
| 13 | jaja gotowane | szt | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 2,00000000 | 2,00000000 |
| 14 | jaja płynne 8 % | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 100,00000000 | 0,00000000 | 100,00000000 |
| 15 | Jogurt naturalny 150 g M | szt | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,15000000 | 0,15000000 |
| 16 | Mleko 2% | g | 180,00000000 | 15,00000000 | 90,00000000 | 170,00000000 | 0,00000000 | 455,00000000 |
| 17 | Śmietana 30% vat 5% | szt | 0,00000000 | 0,01000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,01000000 |
| 18 | twaróg | g | 90,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 90,00000000 |

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: dziecięca
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Twarożek z koperkiem-80 g (7), Herbata z cukrem 250ml M , pomidor 50g , Jabłko 150g. ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy 150g/szt M (7),
- Obiad:** Kopytka 250 M (1), Barszcz czerwony 300 gM (1, 7, 9), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Pasta z jajka 50g M (3), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Blonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|-------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 572,0000000 | 27,90000000 | 14,60000000 | 85,80000000 | 317,1000000 | 69,40000000 | 2,80000000 | 30,20000000 | 40,60000000 | 7,20000000 |
| 2 | 2. śniadanie | 60,00000000 | 4,30000000 | 2,00000000 | 6,20000000 | 170,0000000 | 17,00000000 | 0,10000000 | 1,00000000 | 8,00000000 | 0,00000000 |
| 3 | Obiad | 752,9000000 | 18,80000000 | 14,60000000 | 141,9000000 | 103,7000000 | 118,4000000 | 4,90000000 | 51,80000000 | 96,80000000 | 10,40000000 |
| 4 | Podwieczorek | 150,3000000 | 5,70000000 | 2,20000000 | 27,40000000 | 113,1000000 | 16,20000000 | 0,40000000 | 0,90000000 | 7,20000000 | 0,80000000 |
| 5 | Kolacja | 560,6000000 | 25,60000000 | 24,40000000 | 61,00000000 | 278,2000000 | 76,20000000 | 4,00000000 | 4,10000000 | 398,4000000 | 2,80000000 |
| 6 | Posiłek nocny | 82,00000000 | 0,20000000 | 0,20000000 | 20,00000000 | 18,00000000 | 10,00000000 | 0,40000000 | 4,60000000 | 0,00000000 | 0,00000000 |
| 7 | Cały jadłospis | 2177,8000000 | 82,40000000 | 58,10000000 | 342,4000000 | 1000,1000000 | 307,2000000 | 12,50000000 | 92,60000000 | 551,0000000 | 21,10000000 |
| 8 | Różnica: | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | | | Ilość całkowita |
|----|--------------------------|-----|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| | | | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | |
| 1 | Cukier | g | 5,000000000 | 0,000000000 | 4,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 14,000000000 |
| 2 | Herbata granulowana | g | 1,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 | 0,000000000 | 2,000000000 |
| 3 | Herbata owocowa | g | 0,000000000 | 0,000000000 | 2,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 2,000000000 |
| 4 | Kasza manna | g | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 30,000000000 |
| 5 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,000000000 | 0,000000000 | 60,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 60,000000000 |
| 6 | mąka ziemniaczana vat 5% | g | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 5,000000000 |
| 7 | Płatki jęczmienne | g | 25,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 25,000000000 |
| 8 | Płatki owsiane | g | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 25,000000000 | 0,000000000 | 25,000000000 |
| 9 | sok jabłkowy vat 5% | ml | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 200,000000000 | 200,000000000 |
| 10 | Syrop owocowy | ml | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,000000000 |
| 11 | Korpusy kurczaka | g | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,000000000 |
| 12 | jaja gotowane | szt | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 |
| 13 | jajka świeże | szt | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,250000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,250000000 |
| 14 | Jogurt naturalny 150 g M | szt | 0,000000000 | 1,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 1,000000000 |
| 15 | Mleko 2% | g | 180,000000000 | 0,000000000 | 15,000000000 | 90,000000000 | 170,000000000 | 0,000000000 | 455,000000000 |
| 16 | Śmietana 18% | g | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 0,000000000 | 10,000000000 |

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 80g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Twarożek z koperkiem 100g. (7), pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Jogurt owocowy 150g/szt M (7),
- Obiad:** Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M , Jarzynka Gotowana 100g (1, 9),
- Podwieczorek:** Kasza manna z sokiem 150g M (1, 7),
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), chleb zwykły 80g M (1), Pasta z jajka 50g M (3), Herbata z cukrem 250ml M , Masło roślinne 10 M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Posilek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Błonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|-------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 552,60000000 | 32,00000000 | 11,10000000 | 84,50000000 | 334,80000000 | 80,80000000 | 2,70000000 | 16,40000000 | 16,20000000 | 6,70000000 |
| 2 | 2. śniadanie | 60,00000000 | 4,30000000 | 2,00000000 | 6,20000000 | 170,00000000 | 17,00000000 | 0,10000000 | 1,00000000 | 8,00000000 | 0,00000000 |
| 3 | Obiad | 878,10000000 | 17,80000000 | 26,40000000 | 150,40000000 | 192,00000000 | 149,00000000 | 5,60000000 | 62,60000000 | 31,60000000 | 15,40000000 |
| 4 | Podwieczorek | 150,30000000 | 5,70000000 | 2,20000000 | 27,40000000 | 113,10000000 | 16,20000000 | 0,40000000 | 0,90000000 | 7,20000000 | 0,80000000 |
| 5 | Kolacja | 596,80000000 | 26,30000000 | 21,50000000 | 77,20000000 | 282,70000000 | 90,30000000 | 4,40000000 | 4,10000000 | 373,60000000 | 5,20000000 |
| 6 | Posilek nocny | 82,00000000 | 0,20000000 | 0,20000000 | 20,00000000 | 18,00000000 | 10,00000000 | 0,40000000 | 4,60000000 | 0,00000000 | 0,00000000 |
| 7 | Cały jadłospis | 2319,80000000 | 86,30000000 | 63,40000000 | 365,70000000 | 1110,50000000 | 363,30000000 | 13,60000000 | 89,60000000 | 436,60000000 | 28,10000000 |
| 8 | Różnica: | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | | Ilość całkowita | |
|----|--------------------------|-----|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|
| | | | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | | Posilek nocny |
| 1 | Cukier | g | 5,00000000 | 0,00000000 | 7,00000000 | 0,00000000 | 5,00000000 | 0,00000000 | 17,00000000 |
| 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 manna | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 10,00000000 | 30,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 40,00000000 |
| 5 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 20,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 20,00000000 |
| 6 | mąka ziemniaczana vat 5% | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 3,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 3,00000000 |
| 7 | Pieprz ziółowy | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 8 | Płatki jęczmienne | g | 25,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 25,00000000 |
| 9 | Płatki owsiane | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 25,00000000 | 0,00000000 | 25,00000000 |
| 10 | sok jabłkowy vat 5% | ml | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 200,00000000 | 200,00000000 |
| 11 | Sól | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 12 | Syrop owocowy | ml | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 10,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 10,00000000 |
| 13 | jaja gotowane | szt | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 14 | jaja płynne 8 % | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 5,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 5,00000000 |
| 15 | Tilapia mrożona filet | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 80,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 80,00000000 |

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bezmleczna
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , Herbata z cukrem 250ml M , polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g ,
- Obiad:** Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane 200 M , Jarzynka Gotowana 100g (1, 9), Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Ogórek świeży - plasterki 30g M , Pasta z jajka 50g M (3), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , Pomidor 40 M ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Błonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|------------|--------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] |
| 1 | Śniadanie | 556,9000000 | 19,3000000 | 14,2000000 | 91,5000000 | 38,6000000 | 72,2000000 | 2,3000000 | 18,1000000 | 26,5000000 | 7,0000000 |
| 2 | Obiad | 931,2000000 | 19,0000000 | 26,4000000 | 162,9000000 | 194,4000000 | 163,0000000 | 6,0000000 | 69,3000000 | 31,6000000 | 16,4000000 |
| 3 | Kolacja | 657,6000000 | 21,7000000 | 23,9000000 | 92,6000000 | 85,7000000 | 67,8000000 | 4,2000000 | 18,2000000 | 360,0000000 | 7,1000000 |
| 4 | Posiłek nocny | 82,0000000 | 0,2000000 | 0,2000000 | 20,0000000 | 18,0000000 | 10,0000000 | 0,4000000 | 4,6000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |
| 5 | Cały jadłospis | 2227,7000000 | 60,2000000 | 64,7000000 | 366,9000000 | 336,7000000 | 312,9000000 | 12,9000000 | 110,1000000 | 418,1000000 | 30,5000000 |
| 6 | Różnica: | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | Ilość całkowita |
|----|---------------------------|-----|-------------|------------|-------------|---------------|-----------------|
| | | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | |
| 1 | Cukier | g | 5,0000000 | 7,0000000 | 5,0000000 | 0,0000000 | 17,0000000 |
| 2 | Herbata granulowana | g | 1,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 |
| 3 | Herbata owocowa | g | 0,0000000 | 2,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 |
| 4 | Kasza manna | g | 0,0000000 | 10,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 10,0000000 |
| 5 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 |
| 6 | mąka ziemniaczana vat 5% | g | 0,0000000 | 3,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 |
| 7 | Pieprz ziółowy | g | 1,0000000 | 1,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 |
| 8 | Ryż | g | 20,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 40,0000000 |
| 9 | sok jabłkowy vat 5% | ml | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 200,0000000 | 200,0000000 |
| 10 | Sól | g | 1,0000000 | 1,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 |
| 11 | jaja gotowane | szt | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 |
| 12 | jaja płynne 8 % | g | 0,0000000 | 5,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 5,0000000 |
| 13 | POŁĘDWICA MIODOWA | g | 50,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 50,0000000 |
| 14 | Tilapia mrożona filet | g | 0,0000000 | 80,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 80,0000000 |
| 15 | Jogurt naturalny 150 g M | szt | 0,0000000 | 0,3000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,3000000 |
| 16 | Śmietana 18% | g | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 |
| 17 | Jablka | g | 0,0000000 | 40,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 40,0000000 |
| 18 | Bulka wyborowa - bagietka | g | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 |
| 19 | Chleb zwykły | g | 100,0000000 | 0,0000000 | 100,0000000 | 0,0000000 | 200,0000000 |
| 20 | Masło roślinne 500g | g | 20,0000000 | 10,0000000 | 21,0000000 | 0,0000000 | 51,0000000 |

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M, Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), Herbata bez cukru-250 ml, Pomidor 40 M,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M,
- Obiad:** Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Ziemniaki gotowane - 150g - M, Kompot 250 M,
- Kolacja:** Ogórek kiszony 50g., Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M, Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Herbata bez cukru-250 ml,
- Posiłek nocny:** sałatka z brokuła i jajka (3, 7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Błonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|------------|--------------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 322,4000000 | 24,9000000 | 7,0000000 | 42,5000000 | 123,0000000 | 60,5000000 | 2,1000000 | 12,2000000 | 2,6000000 | 5,6000000 |
| 2 | 2. śniadanie | 36,0000000 | 1,6000000 | 0,4000000 | 7,6000000 | 16,0000000 | 18,0000000 | 1,0000000 | 33,0000000 | 0,0000000 | 2,2000000 |
| 3 | Obiad | 755,7000000 | 29,9000000 | 28,4000000 | 101,1000000 | 261,9000000 | 163,4000000 | 5,1000000 | 65,9000000 | 87,6000000 | 11,7000000 |
| 4 | Kolacja | 418,9000000 | 19,6000000 | 21,2000000 | 40,1000000 | 76,5000000 | 83,3000000 | 4,2000000 | 45,2000000 | 360,0000000 | 5,7000000 |
| 5 | Posiłek nocny | 318,1000000 | 27,6000000 | 20,1000000 | 7,8000000 | 148,3000000 | 41,4000000 | 5,0000000 | 44,8000000 | 721,2000000 | 2,0000000 |
| 6 | Cały jadłospis | 1851,0000000 | 103,6000000 | 77,0000000 | 199,1000000 | 625,5000000 | 366,6000000 | 17,5000000 | 201,1000000 | 1171,4000000 | 27,1000000 |
| 7 | Różnica: | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | | Ilość całkowita |
|----|--------------------------|-----|------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------------|
| | | | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | |
| 1 | Cukier | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 |
| 2 | Herbata granulowana | g | 1,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 |
| 3 | Herbata owocowa | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 |
| 4 | kukurydza kon. vat 5% | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 10,0000000 | 10,0000000 |
| 5 | Kwasek cytrynowy | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0100000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0100000 |
| 6 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 5,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 5,0000000 |
| 7 | Pieprz ziolowy | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 |
| 8 | Sok pomidorowy | ml | 0,0000000 | 200,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 200,0000000 |
| 9 | Sól | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 |
| 10 | jaja gotowane | szt | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 | 2,0000000 |
| 11 | jaja płynne 8 % | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 100,0000000 | 0,0000000 | 100,0000000 |
| 12 | Jogurt naturalny 150 g M | szt | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,3000000 | 0,0000000 | 0,1500000 | 0,4500000 |
| 13 | Mleko 2% | g | 10,0000000 | 0,0000000 | 15,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 25,0000000 |
| 14 | Śmietana 18% | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 50,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 50,0000000 |
| 15 | twaróg | g | 90,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 90,0000000 |
| 16 | Jabłka | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 90,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 90,0000000 |
| 17 | Chleb gracham | g | 75,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 75,0000000 | 0,0000000 | 150,0000000 |
| 18 | Śledź płaty | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 80,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 80,0000000 |

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: trzustkowa
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Polędwica drobiowa 40 M , Herbata bez cukru-250 ml ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane 200 M , Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Jarzynka Gotowana 100g (1, 9), Klops z ryby-sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Kompot bez cukru 250 ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10 M , Pasta z jajka 50g M (3), bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), bułka bagietka 100g M (1),
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną 50 M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Błonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|------------|--------------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 493,2000000 | 18,8000000 | 9,2000000 | 85,9000000 | 31,3000000 | 53,6000000 | 1,9000000 | 6,6000000 | 21,2000000 | 4,0000000 |
| 2 | Obiad | 931,2000000 | 19,0000000 | 26,4000000 | 162,9000000 | 194,4000000 | 163,0000000 | 6,0000000 | 69,3000000 | 31,6000000 | 16,4000000 |
| 3 | Kolacja | 873,9000000 | 31,3000000 | 20,4000000 | 144,2000000 | 90,5000000 | 69,2000000 | 5,0000000 | 6,6000000 | 360,0000000 | 5,8000000 |
| 4 | Posiłek nocny | 96,1000000 | 5,7000000 | 3,7000000 | 10,8000000 | 7,2000000 | 16,8000000 | 0,7000000 | 4,6000000 | 9,6000000 | 1,5000000 |
| 5 | Cały jadłospis | 2394,4000000 | 74,8000000 | 59,8000000 | 403,7000000 | 323,4000000 | 302,5000000 | 13,6000000 | 87,0000000 | 422,4000000 | 27,8000000 |
| 6 | Różnica: | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | Ilość całkowita |
|----|---------------------------|-----|-------------|------------|-------------|---------------|-----------------|
| | | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | |
| 1 | Cukier | g | 0,0000000 | 7,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 7,0000000 |
| 2 | Herbata granulowana | g | 1,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 |
| 3 | Kasza manna | g | 0,0000000 | 10,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 10,0000000 |
| 4 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 |
| 5 | mąka ziemniaczana vat 5% | g | 0,0000000 | 3,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 |
| 6 | Pieprz ziółowy | g | 1,0000000 | 1,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 |
| 7 | Ryż | g | 20,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 40,0000000 |
| 8 | Sól | g | 1,0000000 | 1,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 |
| 9 | jaja gotowane | szt | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 |
| 10 | jaja płynne 8 % | g | 0,0000000 | 5,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 5,0000000 |
| 11 | POLĘDWICA MIODOWA | g | 40,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 40,0000000 |
| 12 | Szynka konserwowa | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 | 20,0000000 |
| 13 | aronia | g | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 |
| 14 | Tilapia mrożona filet | g | 0,0000000 | 80,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 80,0000000 |
| 15 | Jogurt naturalny 150 g M | szt | 0,0000000 | 0,3000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,3000000 |
| 16 | Śmietana 18% | g | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 |
| 17 | Jabłko | g | 0,0000000 | 40,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 40,0000000 |
| 18 | Bułka wyborowa - bagietka | g | 100,0000000 | 20,0000000 | 200,0000000 | 0,0000000 | 320,0000000 |
| 19 | Chleb gracham | g | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 | 20,0000000 |
| 20 | Masło roślinne 500g | g | 10,0000000 | 10,0000000 | 11,0000000 | 5,0000000 | 36,0000000 |

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), pomidor 50g ,
- 2. śniadanie:** Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane - 150g - M , Barszcz ukraiński (1, 7, 9), Śledź pod pierzynką 170g. (4, 7), Kompot 250 M ,
- Podwieczorek:** Jogurt naturalny 200g (7),
- Kolacja:** Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Herbata bez cukru- 250 ml , Ogórek kiszony 50g. ,
- Posiłek nocny:** sałatka z brokuła i jajka (3, 7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Błonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 324,3000000 | 25,0000000 | 7,1000000 | 42,9000000 | 123,800000 | 61,3000000 | 2,2000000 | 14,5000000 | 2,6000000 | 5,7000000 |
| 2 | 2. śniadanie | 36,0000000 | 1,6000000 | 0,4000000 | 7,6000000 | 16,0000000 | 18,0000000 | 1,0000000 | 33,0000000 | 0,0000000 | 2,2000000 |
| 3 | Obiad | 755,7000000 | 29,9000000 | 28,4000000 | 101,100000 | 261,900000 | 163,400000 | 5,1000000 | 65,9000000 | 87,6000000 | 11,7000000 |
| 4 | Podwieczorek | 72,0000000 | 4,3000000 | 2,0000000 | 9,2000000 | 170,000000 | 17,0000000 | 0,1000000 | 1,0000000 | 8,0000000 | 0,0000000 |
| 5 | Kolacja | 418,9000000 | 19,6000000 | 21,2000000 | 40,1000000 | 76,5000000 | 83,3000000 | 4,2000000 | 45,2000000 | 360,000000 | 5,7000000 |
| 6 | Posiłek nocny | 318,1000000 | 27,6000000 | 20,1000000 | 7,8000000 | 148,300000 | 41,4000000 | 5,0000000 | 44,8000000 | 721,200000 | 2,0000000 |
| 7 | Cały jadłospis | 1924,900000 | 108,000000 | 79,1000000 | 208,700000 | 796,400000 | 384,400000 | 17,7000000 | 204,400000 | 1179,40000 | 27,3000000 |
| 8 | Różnica: | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | | | Ilość całkowita |
|----|--------------------------|-----|------------|--------------|------------|--------------|------------|---------------|-----------------|
| | | | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | |
| 1 | Cukier | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 3,00000000 | 3,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 6,00000000 |
| 2 | Herbata granulowana | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 3 | Herbata owocowa | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 2,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 2,00000000 |
| 4 | kukurydza kon. vat 5% | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 10,0000000 | 10,0000000 |
| 5 | Kwasek cytrynowy | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,01000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,01000000 |
| 6 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 5,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 5,00000000 |
| 7 | Pieprz ziółowy | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 8 | Sok pomidorowy | ml | 0,00000000 | 200,000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 200,000000 |
| 9 | Sól | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 10 | jaja gotowane | szt | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 2,00000000 | 2,00000000 |
| 11 | jaja płynne 8 % | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 100,000000 | 0,00000000 | 100,000000 |
| 12 | Jogurt naturalny 150 g M | szt | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,30000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,15000000 | 1,45000000 |
| 13 | Mleko 2% | g | 10,0000000 | 0,00000000 | 15,0000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 25,0000000 |
| 14 | Śmietana 18% | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 50,0000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 50,0000000 |
| 15 | twaróg | g | 90,0000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 90,0000000 |
| 16 | Jabłka | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 90,0000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 90,0000000 |

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna rozdrob
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 200g M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Twaróg z koperkiem 100g. (7), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane 200 M , Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Jarzynka Gotowana 100g (1, 9), Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Płatki owsiane na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10 M , Pasta z jajka 50g M (3), chleb zwykły 100g M (1), 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 | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Błonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|------------|--------------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 593,8000000 | 32,8000000 | 11,3000000 | 93,7000000 | 333,6000000 | 82,6000000 | 2,7000000 | 4,9000000 | 16,2000000 | 6,9000000 |
| 2 | Obiad | 931,2000000 | 19,0000000 | 26,4000000 | 162,9000000 | 194,4000000 | 163,0000000 | 6,0000000 | 69,3000000 | 31,6000000 | 16,4000000 |
| 3 | Kolacja | 643,1000000 | 27,4000000 | 21,7000000 | 87,5000000 | 281,6000000 | 93,7000000 | 4,5000000 | 1,7000000 | 373,6000000 | 5,9000000 |
| 4 | Posiłek nocny | 82,0000000 | 0,2000000 | 0,2000000 | 20,0000000 | 18,0000000 | 10,0000000 | 0,4000000 | 4,6000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |
| 5 | Cały jadłospis | 2250,1000000 | 79,3000000 | 59,6000000 | 364,2000000 | 827,7000000 | 349,3000000 | 13,6000000 | 80,5000000 | 421,4000000 | 29,3000000 |
| 6 | Różnica: | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | Ilość całkowita |
|----|---------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | |
| 1 | Cukier | g | 5,00000000 | 7,00000000 | 5,00000000 | 0,00000000 | 17,00000000 |
| 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 | Kasza manna | g | 0,00000000 | 10,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 10,00000000 |
| 5 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,00000000 | 20,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 20,00000000 |
| 6 | mąka ziemniaczana vat 5% | g | 0,00000000 | 3,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 3,00000000 |
| 7 | Pieprz ziółowy | g | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 8 | Płatki jęczmienne | g | 25,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 25,00000000 |
| 9 | Płatki owsiane | g | 0,00000000 | 0,00000000 | 25,00000000 | 0,00000000 | 25,00000000 |
| 10 | sok jabłkowy vat 5% | ml | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 200,00000000 | 200,00000000 |
| 11 | Sól | g | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 12 | jaja gotowane | szt | 0,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 | 0,00000000 | 1,00000000 |
| 13 | jaja płynne 8 % | g | 0,00000000 | 5,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 5,00000000 |
| 14 | Tilapia mrożona filet | g | 0,00000000 | 80,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 80,00000000 |
| 15 | Jogurt naturalny 150 g M | szt | 0,00000000 | 0,30000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,30000000 |
| 16 | Mleko 2% | g | 180,00000000 | 0,00000000 | 170,00000000 | 0,00000000 | 350,00000000 |
| 17 | Śmietana 18% | g | 0,00000000 | 20,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 20,00000000 |
| 18 | twaróg | g | 90,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 90,00000000 |
| 19 | Jabłko | g | 0,00000000 | 40,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 40,00000000 |
| 20 | Bułka wyborowa - bagietka | g | 0,00000000 | 20,00000000 | 0,00000000 | 0,00000000 | 20,00000000 |

Zatwierdzam

Jadłospis dla diety: cukrzycowa rozdrobn
na dzień: 2024-04-26
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g (7), Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Sok pomidorowy M ,
- Obiad:** Jarzynka Gotowana 100g (1, 9), Barszcz czerwony 400 ml. (1, 7, 9), Klops z ryby- sos koperkowy 150g. (1, 3, 4, 7), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot bez cukru 250 M ,
- Kolacja:** Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. (3), Herbata bez cukru-250 ml ,
- Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 200g (7),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Wapń | Magnez | Żelazo | Witamina C | Cholesterol | Błonnik pokarmowy |
|----|----------------|----------------------------|---------------|------------|--------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------------|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 430,5000000 | 26,0000000 | 7,4000000 | 68,3000000 | 135,8000000 | 57,8000000 | 2,5000000 | 36,0000000 | 2,6000000 | 6,7000000 |
| 2 | Obiad | 858,1000000 | 17,7000000 | 26,2000000 | 145,6000000 | 190,4000000 | 147,8000000 | 5,5000000 | 58,9000000 | 31,6000000 | 14,6000000 |
| 3 | Kolacja | 492,6000000 | 19,0000000 | 21,1000000 | 58,9000000 | 68,0000000 | 44,3000000 | 3,6000000 | 43,2000000 | 360,0000000 | 4,8000000 |
| 4 | Posiłek nocny | 72,0000000 | 4,3000000 | 2,0000000 | 9,2000000 | 170,0000000 | 17,0000000 | 0,1000000 | 1,0000000 | 8,0000000 | 0,0000000 |
| 5 | Cały jadłospis | 1853,2000000 | 67,0000000 | 56,8000000 | 281,9000000 | 564,2000000 | 266,9000000 | 11,6000000 | 139,0000000 | 402,2000000 | 26,1000000 |
| 6 | Różnica: | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 |

Materiały do przygotowania posiłków:

| Lp | Opis | Jm | | | | | Ilość całkowita |
|----|---------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|
| | | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | |
| 1 | Cukier | g | 0,0000000 | 7,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 | 10,0000000 |
| 2 | Herbata granulowana | g | 1,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 2,0000000 |
| 3 | Herbata owocowa | g | 0,0000000 | 4,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 4,0000000 |
| 4 | Kasza manna | g | 0,0000000 | 10,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 10,0000000 |
| 5 | Mąka pszenna typ 500 | g | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 |
| 6 | mąka ziemniaczana vat 5% | g | 0,0000000 | 3,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 3,0000000 |
| 7 | Pieprz ziółowy | g | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 |
| 8 | Sok pomidorowy | ml | 200,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 200,0000000 |
| 9 | Sól | g | 0,0000000 | 1,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 1,0000000 |
| 10 | jaja płynne 8 % | g | 0,0000000 | 5,0000000 | 100,0000000 | 0,0000000 | 105,0000000 |
| 11 | Tilapia mrożona filet | g | 0,0000000 | 80,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 80,0000000 |
| 12 | Jogurt naturalny 150 g M | szt | 0,0000000 | 0,3000000 | 0,0000000 | 1,0000000 | 1,3000000 |
| 13 | Mleko 2% | g | 10,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 10,0000000 |
| 14 | Śmietana 18% | g | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 |
| 15 | twaróg | g | 90,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 90,0000000 |
| 16 | Bułka wyborowa - bagietka | g | 0,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 20,0000000 |
| 17 | Chleb zwykły | g | 100,0000000 | 0,0000000 | 100,0000000 | 0,0000000 | 200,0000000 |
| 18 | Masło roślinne 500g | g | 10,0000000 | 10,0000000 | 20,0000000 | 0,0000000 | 40,0000000 |
| 19 | Olej | g | 0,0000000 | 15,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 15,0000000 |
| 20 | Buraki | g | 0,0000000 | 100,0000000 | 0,0000000 | 0,0000000 | 100,0000000 |

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,

