

**Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł**  
**na dzień: 2024-04-27**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Surówka z kapusty kiszzonej 120g. , Jarzynowa 400 gM (1), Kompot 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Udko pieczone 100g M ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10 M , Chleb graham 100 M (1), Herbata bez cukru-250 ml , Twarożek z natką 40g (7), szynka drobiowa 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	509,5000000	24,7000000	10,8000000	80,9000000	233,8000000	75,4000000	2,0000000	4,1000000	47,9000000	4,9000000
2	2. śniadanie	50,0000000	3,4000000	2,0000000	4,7000000	103,0000000	10,0000000	0,1000000	0,0000000	8,0000000	0,0000000
3	Obiad	952,6000000	44,6000000	36,7000000	116,7000000	81,3000000	152,5000000	4,8000000	67,1000000	168,0000000	11,2000000
4	Kolacja	525,9000000	32,7000000	11,7000000	75,0000000	273,1000000	77,3000000	2,3000000	10,9000000	76,9000000	4,9000000
5	Posiłek nocny	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
6	Cały jadłospis	2038,0000000	105,4000000	61,3000000	277,3000000	691,3000000	315,3000000	9,1000000	82,1000000	300,8000000	20,9000000
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	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
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	Kasza manna	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
5	makaron świderki vat 5%	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	10,0000000	0,0000000	20,0000000
7	Udko kurczaka	g	0,0000000	0,0000000	200,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000
8	jajka świeże	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,1000000	0,0000000	0,1000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
10	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
11	kefir 180gr	szt	0,0000000	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
12	Mleko 2%	g	170,0000000	0,0000000	0,0000000	170,0000000	0,0000000	340,0000000
13	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	200,0000000
14	twaróg	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000	0,0000000	40,0000000
15	Jabłko	g	0,0000000	0,0000000	90,0000000	0,0000000	0,0000000	90,0000000
16	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	200,0000000
17	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	0,0000000	10,0000000	10,0000000	0,0000000	30,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: ogólna  
na dzień: 2024-04-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Obiad:** Jarzynowa 400 gM (1), Udko pieczone 100g M , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kiszzonej 120g. , Ziemniaki gotowane 200 M ,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Twaróg z natką 40g (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M , Zacierka na mleku 200g M (1, 7), szynka drobiowa 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	529,5000000	24,7000000	10,8000000	85,8000000	233,9000000	75,4000000	2,0000000	4,1000000	47,9000000	4,9000000
2	Obiad	952,6000000	44,6000000	36,7000000	116,7000000	81,3000000	152,5000000	4,8000000	67,1000000	168,0000000	11,2000000
3	Podwieczorek	82,0000000	0,2000000	0,2000000	20,0000000	18,0000000	10,0000000	0,4000000	4,6000000	0,0000000	0,0000000
4	Kolacja	545,9000000	32,7000000	11,7000000	80,0000000	273,2000000	77,3000000	2,3000000	10,9000000	76,9000000	4,9000000
5	Posiłek nocny	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
6	Cały jadłospis	2109,9000000	102,2000000	59,5000000	302,5000000	606,4000000	315,3000000	9,4000000	86,7000000	292,8000000	20,9000000
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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,0000000	5,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	15,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Herbata owocowa	g	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
4	Kasza manna	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
5	makaron świderki vat 5%	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	20,0000000
7	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,0000000	0,0000000	200,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000
8	Udko kurczaka	g	0,0000000	200,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000
9	jajka świeże	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,1000000	0,0000000	0,1000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
11	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,0000000	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
12	Mleko 2%	g	170,0000000	0,0000000	0,0000000	170,0000000	0,0000000	340,0000000
13	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	200,0000000
14	twaróg	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000	0,0000000	40,0000000
15	Jabłko	g	0,0000000	90,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	90,0000000
16	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	200,0000000
17	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	10,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	30,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: dziecięca**  
**na dzień: 2024-04-27**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g, Herbata z cukrem 250ml M, Ogórek świeży - plasterki 30g M,
- 2. śniadanie:** Biskvioty 40g M (1, 3),
- Obiad:** Jarzynowa 300 g M (1, 7), Kompot 250 M, Marchewka gotowana 200g., UDKO GOTOWANE 100 M, Ziemniaki gotowane - 150g - M,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M,
- Kolacja:** Twarożek z cukrem 50 M (7), Zacierka na mleku 200g M (1, 7), bułka bagietka 100g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M, szynka drobiowa 40g M,
- Posilek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (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	579,3000000	26,8000000	14,3000000	87,3000000	233,5000000	64,5000000	1,9000000	4,1000000	72,7000000	2,5000000
2	2. śniadanie	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
3	Obiad	743,9000000	37,0000000	21,1000000	109,2000000	124,9000000	159,2000000	4,8000000	54,7000000	131,6000000	14,4000000
4	Podwieczorek	82,0000000	0,2000000	0,2000000	20,0000000	18,0000000	10,0000000	0,4000000	4,6000000	0,0000000	0,0000000
5	Kolacja	574,4000000	26,3000000	14,6000000	85,4000000	281,4000000	46,7000000	1,7000000	1,8000000	75,8000000	2,0000000
6	Posilek nocny	60,0000000	4,3000000	2,0000000	6,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	2039,5000000	94,6000000	52,2000000	308,1000000	827,8000000	297,4000000	8,9000000	66,2000000	288,1000000	18,8000000
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	Posilek nocny	
1	Biskvioty	g	0,0000000	40,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000
2	Cukier	g	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	15,0000000
3	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
4	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
5	Kasza manna	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
6	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
7	makaron świderki vat 5%	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
8	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	20,0000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000
10	Korpusy kurczaka	g	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
11	Udko kurczaka	g	0,0000000	0,0000000	150,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	150,0000000
12	jajka świeże	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,1000000	0,0000000	0,1000000
13	Kielbasa szynkowa	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000	0,0000000	40,0000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
15	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,0000000	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2024-04-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M, Herbata z cukrem 250ml M, poledwica drobiowa 50g, Ogórek świeży - plasterki 30g M,
- 2. śniadanie:** Biskopty 40g M (1, 3),
- Obiad:** UDKO GOTOWANE 100 M, Kompot 250 M, Jarzynowa 400 gM (1), Marchewka gotowana 200g, Ziemniaki gotowane 200 M,
- Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml (litry) M,
- Kolacja:** Pomidor 40 M, Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Herbata z cukrem 250ml M, Masło roślinne 10 M, chleb zwykły 100g M (1), Twarożek z natką 40g (7), Szynka drobiowa 50,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	529,5000000	24,7000000	10,8000000	85,8000000	233,9000000	75,4000000	2,0000000	4,1000000	47,9000000	4,9000000
2	2. śniadanie	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
3	Obiad	804,0000000	36,8000000	24,0000000	118,0000000	106,5000000	162,0000000	4,8000000	53,8000000	126,0000000	14,8000000
4	Podwieczorek	82,0000000	0,2000000	0,2000000	20,0000000	18,0000000	10,0000000	0,4000000	4,6000000	0,0000000	0,0000000
5	Kolacja	499,9000000	22,5000000	11,1000000	80,0000000	269,7000000	59,3000000	2,0000000	10,9000000	50,4000000	4,9000000
6	Posiłek nocny	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	1915,3000000	84,1000000	46,2000000	303,9000000	628,1000000	306,8000000	9,1000000	73,4000000	224,3000000	24,5000000
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	Biskopty	g	0,0000000	40,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000
2	Cukier	g	5,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	10,0000000
3	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
4	Herbata owocowa	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
5	Kasza manna	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
6	makaron świderki vat 5%	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	20,0000000
8	sok jablkowy vat 5%	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000
9	Udko kurczaka	g	0,0000000	0,0000000	150,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	150,0000000
10	jajka świeże	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,1000000	0,0000000	0,1000000
11	Kielbasa szynkowa	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	50,0000000
12	POLEDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
13	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
14	Mleko 2%	g	170,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	170,0000000	0,0000000	340,0000000
15	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	200,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bezmleczna  
na dzień: 2024-04-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Obiad:** Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Kompot 250 M , UDKO GOTOWANE 100 M , Marchewka gotowana 200g. , Ziemniaki gotowane 200 M ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem 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	551,5000000	19,1000000	14,2000000	90,3000000	38,6000000	70,6000000	2,1000000	9,0000000	26,5000000	6,6000000
2	Obiad	796,2000000	40,8000000	19,6000000	124,7000000	171,8000000	191,0000000	6,0000000	96,2000000	126,8000000	20,2000000
3	Kolacja	555,0000000	19,2000000	14,2000000	91,1000000	37,7000000	71,4000000	2,2000000	15,8000000	26,5000000	6,9000000
4	Posiłek nocny	152,2000000	8,4000000	7,8000000	12,9000000	29,9000000	22,3000000	1,7000000	2,3000000	180,0000000	1,7000000
5	Cały jadłospis	2054,8000000	87,6000000	55,8000000	319,0000000	277,9000000	355,3000000	12,1000000	123,3000000	359,8000000	35,5000000
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	0,0000000	5,0000000	0,0000000	10,0000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
5	Pieprz ziółowy	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
6	Ryż	g	20,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	40,0000000
7	Sól	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
8	Udko kurczaka	g	0,0000000	150,0000000	0,0000000	0,0000000	150,0000000
9	jajka świeże	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,5000000	0,5000000
10	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
11	Brokuły mrożone	g	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
12	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
13	Groszek zielony	g	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
14	Kalafor mrożony	g	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
15	Mleko 2%	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
16	Jabłka	g	0,0000000	40,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000
17	Chleb gracham	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	25,0000000	25,0000000
18	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	200,0000000
19	Masło roślinne 500g	g	20,0000000	5,0000000	20,0000000	5,0000000	50,0000000
20	Olej	g	2,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	4,0000000

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500  
na dzień: 2024-04-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Szynka konserwowa 50 , Ogórek świeży - plasterki 30g M , polędwica drobiowa 50g ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Udko pieczone 100g M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kiszzonej 120g. ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Chleb graham 75 M (1, 3), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Twarożek z natką 40g (7), szynka drobiowa 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	327,4000000	26,3000000	9,0000000	37,9000000	27,1000000	73,9000000	2,4000000	2,4000000	50,5000000	5,0000000
2	2. śniadanie	50,0000000	3,4000000	2,0000000	4,7000000	103,0000000	10,0000000	0,1000000	0,0000000	8,0000000	0,0000000
3	Obiad	891,7000000	47,6000000	32,2000000	110,9000000	144,2000000	167,5000000	5,7000000	102,8000000	168,8000000	15,7000000
4	Kolacja	311,1000000	24,7000000	7,2000000	39,6000000	62,0000000	71,3000000	2,2000000	9,2000000	27,3000000	5,3000000
5	Posiłek nocny	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
6	Cały jadłospis	1580,2000000	102,0000000	50,3000000	193,1000000	336,3000000	322,7000000	10,4000000	114,4000000	254,6000000	25,9000000
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	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	0,0000000	5,0000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
5	Udko kurczaka	g	0,0000000	0,0000000	200,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000
6	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
7	Szynka konserwowa	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
8	Brokuły mrożone	g	0,0000000	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
9	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,0000000	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
10	Groszek zielony	g	0,0000000	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
11	Kalafor mrożony	g	0,0000000	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
12	kefir 180gr	szt	0,0000000	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
13	Mleko 2%	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
14	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	200,0000000
15	twaróg	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000	0,0000000	40,0000000
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

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: trzustkowa  
na dzień: 2024-04-27  
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 50g , Herbata bez cukru-250 ml ,
- Obiad:** Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Marchewka gotowana 150g (1), UDKO GOTOWANE 100 M , Kompot 250 M ,
- Kolacja:** Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru-250 ml ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem 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	502,4000000	20,90000000	9,30000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000	4,00000000
2	Obiad	783,5000000	40,20000000	22,10000000	115,2000000	153,2000000	170,9000000	5,50000000	87,80000000	126,8000000	17,70000000
3	Kolacja	502,4000000	20,90000000	9,30000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	152,2000000	8,40000000	7,80000000	12,90000000	29,90000000	22,30000000	1,70000000	2,30000000	180,0000000	1,70000000
5	Cały jadłospis	1940,5000000	90,40000000	48,60000000	299,8000000	247,2000000	307,5000000	11,10000000	103,3000000	359,8000000	27,50000000
6	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	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Herbata granulowana	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
2	Herbata owocowa	g	0,000000000	2,000000000	0,000000000	0,000000000	2,000000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,000000000	20,00000000	0,000000000	0,000000000	20,00000000
4	Pieprz ziółowy	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
5	Ryż	g	20,00000000	0,000000000	20,00000000	0,000000000	40,00000000
6	Sól	g	1,000000000	0,000000000	1,000000000	0,000000000	2,000000000
7	Udko kurczaka	g	0,000000000	150,0000000	0,000000000	0,000000000	150,0000000
8	jajka świeże	szk	0,000000000	0,000000000	0,000000000	0,500000000	0,500000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,000000000	50,00000000	0,000000000	100,0000000
10	Brokuły mrożone	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
11	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
12	Groszek zielony	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
13	Kalańor mrożony	g	0,000000000	30,00000000	0,000000000	0,000000000	30,00000000
14	Mleko 2%	g	0,000000000	10,00000000	0,000000000	0,000000000	10,00000000
15	Jabłka	g	0,000000000	40,00000000	0,000000000	0,000000000	40,00000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,0000000	0,000000000	100,0000000	0,000000000	200,0000000
17	Chleb gracham	g	0,000000000	0,000000000	0,000000000	25,00000000	25,00000000
18	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	10,00000000	10,00000000	5,000000000	35,00000000
19	Olej	g	2,000000000	0,000000000	2,000000000	0,000000000	4,000000000
20	Marchew	g	20,00000000	190,0000000	20,00000000	0,000000000	230,0000000

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800**  
**na dzień: 2024-04-27**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Kefir 250g (7),
- Obiad:** Udko pieczone 100g M , Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M , Surówka z kapusty kiszzonej 120g. ,
- Podwieczorek:** Sok pomidorowy M ,
- Kolacja:** Pomidor 40 M , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Twarożek z natką 40g (7), Herbata bez cukru-250 ml , szynka drobiowa 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	348,20000000	16,50000000	6,90000000	57,20000000	25,10000000	49,40000000	1,50000000	2,40000000	26,50000000	4,30000000
2	2. śniadanie	50,00000000	3,40000000	2,00000000	4,70000000	103,00000000	10,00000000	0,10000000	0,00000000	8,00000000	0,00000000
3	Obiad	944,80000000	48,70000000	32,20000000	123,40000000	146,60000000	181,50000000	6,10000000	109,50000000	168,80000000	16,60000000
4	Podwieczorek	36,00000000	1,60000000	0,40000000	7,60000000	16,00000000	18,00000000	1,00000000	33,00000000	0,00000000	2,20000000
5	Kolacja	390,80000000	24,60000000	7,20000000	59,30000000	62,50000000	53,80000000	1,70000000	9,20000000	27,30000000	4,70000000
6	Posiłek nocny	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000
7	Cały jadłospis	1769,80000000	94,80000000	48,70000000	252,20000000	353,20000000	312,80000000	10,50000000	154,20000000	230,60000000	27,90000000
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	0,00000000	0,00000000	5,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	5,00000000
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	Mąka pszenna typ 500	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
5	Sok pomidorowy	ml	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
6	Udko kurczaka	g	0,00000000	0,00000000	200,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000
7	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
8	Brokuły mrożone	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
9	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
10	Groszek zielony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
11	Kalafor mrożony	g	0,00000000	0,00000000	30,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000
12	kefir 180gr	szt	0,00000000	1,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	1,00000000
13	Mleko 2%	g	0,00000000	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
14	Serek wiejski 150g	szt	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	200,00000000	200,00000000
15	twaróg	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000	0,00000000	40,00000000



Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna rozdrob  
na dzień: 2024-04-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** makaron na mleku 200g M (1, 3, 7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M ,
- Obiad:** UDKO GOTOWANE 100 M , Jarzynowa 400 gM (1), Kompot 250 M , Marchewka gotowana 200g. , Ziemniaki gotowane 200 M ,
- Kolacja:** Zacierka na mleku 200g M (1, 7), Masło roślinne 10 M , Twarożek z natką 40g (7), chleb zwykły 100g M (1), Herbata z cukrem 250ml M , szynka drobiowa 50g ,
- Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150g/szt M (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	525,3000000	24,5000000	10,8000000	85,0000000	229,4000000	73,0000000	1,9000000	1,7000000	47,9000000	4,7000000
2	Obiad	804,0000000	36,8000000	24,0000000	118,0000000	106,5000000	162,0000000	4,8000000	53,8000000	126,0000000	14,8000000
3	Kolacja	538,3000000	32,3000000	11,6000000	78,4000000	269,6000000	74,1000000	2,1000000	1,7000000	76,9000000	4,4000000
4	Posiłek nocny	60,0000000	4,3000000	2,0000000	6,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
5	Cały jadłospis	1927,5000000	97,8000000	48,5000000	287,5000000	775,5000000	326,2000000	8,8000000	58,2000000	258,8000000	23,9000000
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	0,0000000	5,0000000	0,0000000	10,0000000
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	makaron świderki vat 5%	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	10,0000000	10,0000000	0,0000000	20,0000000
7	Udko kurczaka	g	0,0000000	150,0000000	0,0000000	0,0000000	150,0000000
8	jajka świeże	szt	0,0000000	0,0000000	0,1000000	0,0000000	0,1000000
9	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
10	Mieszanka warzywna mrożona	g	0,0000000	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
11	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	1,0000000
12	Mleko 2%	g	170,0000000	0,0000000	170,0000000	0,0000000	340,0000000
13	twaróg	g	0,0000000	0,0000000	40,0000000	0,0000000	40,0000000
14	Jabłka	g	0,0000000	40,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000
15	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	200,0000000
16	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	15,0000000	10,0000000	0,0000000	35,0000000
17	Marchew	g	0,0000000	200,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000
18	Natka pietruszki	g	0,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	5,0000000
19	Ziemniaki	g	0,0000000	394,0000000	0,0000000	0,0000000	394,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa rozdrobn  
na dzień: 2024-04-27  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100 M (1), polędwica drobiowa 50g , Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , kefir 180g M (7),
- Obiad:** Jarzynowa bez smietany 400ml (1, 7, 9), UDKO GOTOWANE 100 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Kompot 250 M , Marchewka gotowana 200g. ,
- Kolacja:** Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Twaróg z natką 40g (7), Herbata bez cukru-250 ml , szynka drobiowa 50g ,
- Posiłek nocny:** Serek wiejski 200 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	369,0000000	18,0000000	7,9000000	58,6000000	72,0000000	52,0000000	1,5000000	0,0000000	30,5000000	4,2000000
2	Obiad	796,2000000	40,8000000	19,6000000	124,7000000	171,8000000	191,0000000	6,0000000	96,2000000	126,8000000	20,2000000
3	Kolacja	383,2000000	24,2000000	7,1000000	57,7000000	59,0000000	50,6000000	1,5000000	0,0000000	27,3000000	4,2000000
4	Posiłek nocny	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
5	Cały jadłospis	1548,4000000	83,1000000	34,6000000	241,1000000	302,8000000	293,7000000	9,1000000	96,2000000	184,6000000	28,6000000
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	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
2	Herbata owocowa	g	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
3	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
4	Udko kurczaka	g	0,0000000	150,0000000	0,0000000	0,0000000	150,0000000
5	POLĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
6	Brokuły mrożone	g	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
7	Fasolka szparagowa mrożona	g	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
8	Groszek zielony	g	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
9	Kalaflor mrożony	g	0,0000000	30,0000000	0,0000000	0,0000000	30,0000000
10	kefir 180gr	szt	0,5000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,5000000
11	Mleko 2%	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
12	Serek wiejski 150g	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	200,0000000
13	twaróg	g	0,0000000	0,0000000	40,0000000	0,0000000	40,0000000
14	Jabłka	g	0,0000000	40,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000
15	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	200,0000000
16	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	5,0000000	10,0000000	0,0000000	25,0000000
17	Marchew	g	0,0000000	240,0000000	0,0000000	0,0000000	240,0000000
18	Natka pietruszki	g	0,0000000	2,0000000	5,0000000	0,0000000	7,0000000
19	Seler	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
20	Ziemniaki	g	0,0000000	394,0000000	0,0000000	0,0000000	394,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: d. o kont zaw kw tł**  
**na dzień: 2024-04-28**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), polędwica drobiowa 50g , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ziołami 70 M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane 200 M , Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Brokuły gotowane 100g. M ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Herbata z cukrem 250ml M , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , sałata 10g. ,
- 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	562,9000000	34,2000000	11,1000000	84,0000000	303,1000000	79,3000000	2,0000000	4,3000000	42,7000000	4,8000000
2	2. śniadanie	75,0000000	0,6000000	0,6000000	18,1000000	6,0000000	4,5000000	0,5000000	13,8000000	0,0000000	3,0000000
3	Obiad	743,6000000	33,7000000	9,7000000	136,4000000	124,3000000	139,9000000	4,7000000	99,1000000	105,7000000	11,7000000
4	Kolacja	452,3000000	22,2000000	10,3000000	69,9000000	227,0000000	68,3000000	1,7000000	3,0000000	40,1000000	4,3000000
5	Posiłek nocny	72,0000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
6	Cały jadłospis	1905,8000000	95,0000000	33,7000000	317,7000000	830,4000000	309,1000000	8,9000000	121,2000000	196,4000000	23,9000000
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	0,0000000	0,0000000	15,0000000	5,0000000	3,0000000	23,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	kasza kukurydziana	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	20,0000000
4	kisiel vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	7,0000000	0,0000000	0,0000000	7,0000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	35,0000000	0,0000000	0,0000000	35,0000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
8	Ryż	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
9	Zioła prowansalskie	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
13	Brokuły mrożone	g	0,0000000	0,0000000	120,0000000	0,0000000	0,0000000	120,0000000
14	Jogurt naturalny 150 g M	szk	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	1,0000000
15	Mleko 2%	g	190,0000000	0,0000000	0,0000000	170,0000000	0,0000000	360,0000000
16	Śmietana 18%	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
17	twaróg	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: ogólna  
na dzień: 2024-04-28  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ziołami 70 M (7),
- Obiad:** Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane 200 M , Brokuły gotowane 100g. M ,
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** Herbata z cukrem 250ml M , chleb zwykły 100g M (1), Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , sałata 10g. ,
- 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]	[mg]
1	Śniadanie	582,9000000	34,2000000	11,1000000	89,0000000	303,1000000	79,3000000	2,0000000	4,3000000	42,7000000	4,8000000
2	Obiad	743,6000000	33,7000000	9,7000000	136,4000000	124,3000000	139,9000000	4,7000000	99,1000000	105,7000000	11,7000000
3	Podwieczorek	87,4000000	8,5000000	2,7000000	7,3000000	185,9000000	18,7000000	0,2000000	1,3000000	10,8000000	0,0000000
4	Kolacja	452,3000000	22,2000000	10,3000000	69,9000000	227,0000000	68,3000000	1,7000000	3,0000000	40,1000000	4,3000000
5	Posiłek nocny	72,0000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
6	Cały jadłospis	1938,1000000	102,9000000	35,9000000	311,8000000	1010,4000000	323,3000000	8,6000000	108,7000000	207,3000000	20,9000000
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	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	5,0000000	15,0000000	0,0000000	5,0000000	3,0000000	28,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	kasza kukurydziana	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	20,0000000
4	kisiel vat 5%	g	0,0000000	7,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	7,0000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,0000000	35,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	35,0000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
8	Ryż	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
9	Ziolo prowansalskie	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
10	Żelatyna spożywcza	g	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
14	Brokuły mrożone	g	0,0000000	120,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	120,0000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,3300000	0,0000000	1,0000000	1,3300000
16	Mleko 2%	g	190,0000000	0,0000000	100,0000000	170,0000000	0,0000000	460,0000000
17	Śmietana 18%	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: dziecięca**  
**na dzień: 2024-04-28**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek na słodko ,
- 2. śniadanie:** Serek waniliowy 150 M ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Brokuły gotowane 90 M ,
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** sałata 10g. , Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), szynka drobiowa 40g M , bułka bagietka 50g M (1), masło śmietankowe 10g (7), Herbata z cukrem 250ml M ,
- Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml (litry) M ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	436,9000000	21,7000000	13,2000000	58,9000000	223,200000	52,5000000	1,2000000	4,1000000	64,9000000	1,5000000
2	2. śniadanie	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
3	Obiad	684,8000000	32,0000000	9,6000000	123,0000000	114,1000000	122,1000000	4,2000000	81,9000000	105,7000000	10,3000000
4	Podwieczorek	87,4000000	8,5000000	2,7000000	7,3000000	185,9000000	18,7000000	0,2000000	1,3000000	10,8000000	0,0000000
5	Kolacja	319,6000000	10,0000000	12,4000000	42,5000000	215,6000000	30,4000000	0,8000000	3,0000000	38,4000000	1,0000000
6	Posiłek nocny	82,0000000	0,2000000	0,2000000	20,0000000	18,0000000	10,0000000	0,4000000	4,6000000	0,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	1610,6000000	72,3000000	38,1000000	251,7000000	756,8000000	233,8000000	6,7000000	95,0000000	219,8000000	12,9000000
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	5,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	5,0000000	0,0000000	25,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	kasza kukurydziana	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	20,0000000
4	kisiel vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	7,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	7,0000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	35,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	35,0000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
8	Ryż	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	200,0000000
10	Żelatyna spożywcza	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
13	Kielbasa szynkowa	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	40,0000000	0,0000000	40,0000000
14	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
15	Brokuły mrożone	g	0,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	100,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna  
na dzień: 2024-04-28  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata z cukrem 250ml M ,  
połędwica drobiowa 50g , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ziołami 70 M (7),
- 2. śniadanie:** Serek waniliowy 150 M ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Pomidorowa z makaronem 400ml. (1,  
3, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Brokuły gotowane 100g. M ,
- Podwieczorek:** Serniczek (7),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Chleb zwykły 115 (1), szynka drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml  
M , Masło roślinne 10 M , sałata 10g. ,
- 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	582,9000000	34,2000000	11,1000000	89,0000000	303,1000000	79,3000000	2,0000000	4,3000000	42,7000000	4,8000000
2	2. śniadanie	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000
3	Obiad	743,6000000	33,7000000	9,7000000	136,4000000	124,3000000	139,9000000	4,7000000	99,1000000	105,7000000	11,7000000
4	Podwieczorek	87,4000000	8,5000000	2,7000000	7,3000000	185,9000000	18,7000000	0,2000000	1,3000000	10,8000000	0,0000000
5	Kolacja	452,3000000	22,2000000	10,3000000	69,9000000	227,0000000	68,3000000	1,7000000	3,0000000	40,1000000	4,3000000
6	Posiłek nocny	72,0000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	1938,1000000	102,9000000	35,9000000	311,8000000	1010,4000000	323,3000000	8,6000000	108,7000000	207,3000000	20,9000000
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	5,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	5,0000000	3,0000000	28,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	kasza kukurydziana	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	20,0000000
4	kisiel vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	7,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	7,0000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	35,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	35,0000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
8	Ryż	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
9	Zioła prowansalskie	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
10	Żelatyna spożywcza	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	0,0000000	2,0000000
11	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000
12	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
13	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
14	Brokuły mrożone	g	0,0000000	0,0000000	120,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	120,0000000
15	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,3300000	0,0000000	1,0000000	1,3300000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: bezmleczna  
na dzień: 2024-04-28  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml 250 M (9), polędwica drobiowa 50g , chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 20 , Herbata z cukrem 250ml M , Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300 (1, 3, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Brokuły gotowane 100g. M ,
- Kolacja:** szynka drobiowa 50g , 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:** 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	551,5000000	19,1000000	14,2000000	90,3000000	38,6000000	70,6000000	2,1000000	9,0000000	26,5000000	6,6000000
2	Obiad	740,3000000	33,5000000	10,6000000	133,7000000	128,2000000	141,8000000	4,7000000	101,1000000	100,8000000	11,8000000
3	Kolacja	555,0000000	19,2000000	14,2000000	91,1000000	37,7000000	71,4000000	2,2000000	15,8000000	26,5000000	6,9000000
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	1942,9000000	77,5000000	42,7000000	325,9000000	211,7000000	300,5000000	9,8000000	130,5000000	163,4000000	26,8000000
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	5,0000000	15,0000000	5,0000000	0,0000000	25,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	kisiel vat 5%	g	0,0000000	7,0000000	0,0000000	0,0000000	7,0000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,0000000	35,0000000	0,0000000	0,0000000	35,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
7	Pieprz ziołowy	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
8	Ryż	g	20,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	40,0000000
9	Sól	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
13	Szynka konserwowa	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000	20,0000000
14	Brokuły mrożone	g	0,0000000	120,0000000	0,0000000	0,0000000	120,0000000
15	Mleko 2%	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
17	Chleb gracham	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000	20,0000000
18	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	200,0000000
19	Masło roślinne 500g	g	20,0000000	10,0000000	20,0000000	5,0000000	55,0000000
20	Olej	g	2,0000000	0,0000000	2,0000000	0,0000000	4,0000000

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1500**  
**na dzień: 2024-04-28**  
**dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 5 g , polędwica drobiowa 50g , Herbata bez cukru-250 ml , Ogórek świeży - plasterki 30g M , Twarożek z ziolami 70 M (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kisiel bez cukru 250ml , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Brokuły gotowane 100g. M ,
- Kolacja:** Herbata bez cukru-250 ml , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , sałata 10g. ,
- 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	384,9000000	27,1000000	5,1000000	59,9000000	97,0000000	56,3000000	1,6000000	2,6000000	29,1000000	4,3000000
2	2. śniadanie	75,0000000	0,6000000	0,6000000	18,1000000	6,0000000	4,5000000	0,5000000	13,8000000	0,0000000	3,0000000
3	Obiad	819,6000000	36,0000000	9,8000000	153,9000000	130,2000000	168,3000000	5,4000000	112,6000000	105,7000000	13,7000000
4	Kolacja	345,6000000	16,4000000	6,9000000	56,6000000	22,9000000	47,9000000	1,5000000	1,3000000	26,5000000	4,3000000
5	Posiłek nocny	72,0000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
6	Cały jadłospis	1697,1000000	84,4000000	24,4000000	297,7000000	426,2000000	294,0000000	9,1000000	131,3000000	169,3000000	25,4000000
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	0,0000000	0,0000000	3,0000000	3,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	kisiel vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	35,0000000	0,0000000	0,0000000	35,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
7	Zioła prowansalskie	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
10	POLEDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
11	Brokuły mrożone	g	0,0000000	0,0000000	120,0000000	0,0000000	0,0000000	120,0000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szk	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	1,0000000
13	Mleko 2%	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
14	Śmietana 18%	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
15	twaróg	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
16	Jabłka	g	0,0000000	150,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	150,0000000
17	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
18	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	200,0000000



Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: trzustkowa  
na dzień: 2024-04-28  
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 50g , Herbata bez cukru-250 ml ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane - 150g - M , Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Kisiel bez cukru 250ml , Buraczki gotowane 150g. (1, 7), Buraczki gotowane 120g (1, 7),
- Kolacja:** Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , bułka bagietka 100g M (1), zupa płynna b/ml 250 M (9), Herbata bez cukru-250 ml ,
- Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną 120g M (1, 3),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Wapń	Magnez	Żelazo	Witamina C	Cholesterol	Błonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	502,4000000	20,90000000	9,30000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000	4,00000000
2	Obiad	894,5000000	37,10000000	15,00000000	160,3000000	214,9000000	159,4000000	8,90000000	59,80000000	106,5000000	15,00000000
3	Kolacja	502,4000000	20,90000000	9,30000000	85,90000000	32,00000000	57,20000000	1,90000000	6,60000000	26,50000000	4,00000000
4	Posiłek nocny	246,5000000	12,60000000	5,10000000	40,10000000	20,90000000	55,40000000	2,10000000	4,60000000	14,40000000	5,40000000
5	Cały jadłospis	2145,8000000	91,50000000	38,80000000	372,1000000	299,9000000	329,1000000	14,90000000	77,50000000	173,8000000	28,50000000
6	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	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	
1	Cukier	g	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
2	Herbata granulowana	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
3	kisiel vat 5%	g	0,00000000	15,00000000	0,00000000	0,00000000	15,00000000
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	40,00000000	0,00000000	0,00000000	40,00000000
7	Pieprz ziółowy	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
8	Ryż	g	20,00000000	0,00000000	20,00000000	0,00000000	40,00000000
9	Sól	g	1,00000000	0,00000000	1,00000000	0,00000000	2,00000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,00000000	80,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,00000000	6,00000000	0,00000000	0,00000000	6,00000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,00000000	0,00000000	50,00000000	0,00000000	100,00000000
13	Szynka konserwowa	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	30,00000000	30,00000000
14	Mleko 2%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
15	Śmietana 18%	g	0,00000000	10,00000000	0,00000000	0,00000000	10,00000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	100,00000000	15,00000000	100,00000000	0,00000000	215,00000000
17	Chleb gracham	g	0,00000000	0,00000000	0,00000000	80,00000000	80,00000000
18	Masło roślinne 500g	g	10,00000000	15,00000000	10,00000000	5,00000000	40,00000000
19	Olej	g	2,00000000	0,00000000	2,00000000	0,00000000	4,00000000
20	Buraki	g	0,00000000	300,00000000	0,00000000	0,00000000	300,00000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa 1800  
na dzień: 2024-04-28  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g, Herbata bez cukru-250 ml , Twarożek z ziolami 70 M (7), Ogórek świeży - plasterki 30g M ,
- 2. śniadanie:** Jabłko 150g. ,
- Obiad:** Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Ziemniaki gotowane 200 M , Kisiel bez cukru 250ml , Brokuły gotowane 100g. M ,
- Podwieczorek:** Kanapka z serem żółtym M (1, 3, 7),
- Kolacja:** Herbata bez cukru-250 ml , Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , sałata 10g. ,
- 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	Blonnik pokarmowy
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1	Śniadanie	407,4000000	27,1000000	7,6000000	59,9000000	97,0000000	56,3000000	1,6000000	2,6000000	29,1000000	4,3000000
2	2. śniadanie	75,0000000	0,6000000	0,6000000	18,1000000	6,0000000	4,5000000	0,5000000	13,8000000	0,0000000	3,0000000
3	Obiad	713,5000000	33,7000000	9,7000000	128,9000000	125,3000000	140,2000000	4,7000000	99,1000000	105,7000000	11,7000000
4	Podwieczorek	110,7000000	4,8000000	5,2000000	11,9000000	86,4000000	18,4000000	0,6000000	1,1000000	7,1000000	1,6000000
5	Kolacja	345,6000000	16,4000000	6,9000000	56,6000000	22,9000000	47,9000000	1,5000000	1,3000000	26,5000000	4,3000000
6	Posiłek nocny	72,0000000	4,3000000	2,0000000	9,2000000	170,0000000	17,0000000	0,1000000	1,0000000	8,0000000	0,0000000
7	Cały jadłospis	1724,1000000	86,9000000	32,0000000	284,6000000	507,7000000	284,3000000	9,0000000	119,0000000	176,3000000	25,0000000
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	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	3,0000000	3,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	kisiel vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,0000000	0,0000000	35,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	35,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
7	Zioła prowansalskie	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
11	Brokuły mrożone	g	0,0000000	0,0000000	120,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	120,0000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szk	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	1,0000000
13	Mleko 2%	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
14	Ser żółty	g	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
15	Śmietana 18%	g	0,0000000	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
16	twaróg	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000

Zatwierdzam

**Jadłospis dla diety: łatwostrawna rozdrob  
na dzień: 2024-04-28  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Ryż na mleku 200ml M (7), chleb zwykły 100g M (1), Masło roślinne 10 M , polędwica drobiowa 50g , Herbata z cukrem 250ml M ,
- Obiad:** Ziemniaki gotowane 200 M , Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Kisiel z cukrem 250 M , Brokuły gotowane 100g. M ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku 200g M (7), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , 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	519,5000000	23,4000000	10,4000000	85,4000000	226,6000000	70,0000000	1,8000000	1,7000000	40,1000000	4,7000000
2	Obiad	743,6000000	33,7000000	9,7000000	136,4000000	124,3000000	139,9000000	4,7000000	99,1000000	105,7000000	11,7000000
3	Kolacja	450,6000000	22,1000000	10,3000000	69,6000000	224,6000000	67,4000000	1,6000000	1,7000000	40,1000000	4,2000000
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	1795,8000000	79,4000000	30,6000000	311,4000000	593,5000000	287,4000000	8,5000000	107,1000000	185,8000000	20,6000000
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	15,0000000	5,0000000	0,0000000	25,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	kasza kukurydziana	g	0,0000000	0,0000000	20,0000000	0,0000000	20,0000000
4	kisiel vat 5%	g	0,0000000	7,0000000	0,0000000	0,0000000	7,0000000
5	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
6	makaron świderki vat 5%	g	0,0000000	35,0000000	0,0000000	0,0000000	35,0000000
7	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
8	Ryż	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
9	sok jabłkowy vat 5%	ml	0,0000000	0,0000000	0,0000000	200,0000000	200,0000000
10	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000
11	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
12	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
13	Brokuły mrożone	g	0,0000000	120,0000000	0,0000000	0,0000000	120,0000000
14	Mleko 2%	g	170,0000000	0,0000000	170,0000000	0,0000000	340,0000000
15	Śmietana 18%	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
16	Bułka wyborowa - bagietka	g	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
17	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	200,0000000
18	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	5,0000000	10,0000000	0,0000000	25,0000000
19	Marchew	g	0,0000000	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
20	Natka pietruszki	g	0,0000000	0,0100000	0,0000000	0,0000000	0,0100000

**Jadłospis dla diety: cukrzycowa rozdrobn  
na dzień: 2024-04-28  
dla kuchni: Kuchnia EŁK**

Zatwierdzam

**Zawartość jadłospisu:**

- Śniadanie:** Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , Herbata bez cukru-250 ml , polędwica drobiowa 50g , Twarożek z ziolami 70 M (7),
- Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie 120 (1, 3, 9), Pomidorowa z makaronem 400ml. (1, 3, 7, 9), Brokuły gotowane 100g. M , Ziemniaki gotowane - 150g - M , Kisiel bez cukru 250ml ,
- Kolacja:** Chleb graham 100 M (1), Masło roślinne 10 M , szynka drobiowa 50g , 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	403,2000000	26,9000000	7,5000000	59,0000000	92,5000000	53,9000000	1,6000000	0,2000000	29,1000000	4,2000000
2	Obiad	660,4000000	32,5000000	9,6000000	116,4000000	122,8000000	126,2000000	4,3000000	92,4000000	105,7000000	10,8000000
3	Kolacja	344,0000000	16,3000000	6,9000000	56,3000000	20,6000000	47,0000000	1,5000000	0,0000000	26,5000000	4,2000000
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	1479,6000000	80,0000000	26,1000000	240,9000000	406,0000000	244,1000000	7,4000000	93,6000000	169,3000000	19,2000000
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	0,0000000	0,0000000	3,0000000	3,0000000
2	Herbata granulowana	g	1,0000000	0,0000000	1,0000000	0,0000000	2,0000000
3	kisiel vat 5%	g	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
4	koncentrat pomidorowy vat5%	g	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
5	makaron świderki vat 5%	g	0,0000000	35,0000000	0,0000000	0,0000000	35,0000000
6	Mąka pszenna typ 500	g	0,0000000	20,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
7	Zioła prowansalskie	g	1,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000
8	Mięso gulaszowe indyka	g	0,0000000	80,0000000	0,0000000	0,0000000	80,0000000
9	jaja płynne 8 %	g	0,0000000	6,0000000	0,0000000	0,0000000	6,0000000
10	POŁĘDWICA MIODOWA	g	50,0000000	0,0000000	50,0000000	0,0000000	100,0000000
11	Brokuły mrożone	g	0,0000000	120,0000000	0,0000000	0,0000000	120,0000000
12	Jogurt naturalny 150 g M	szt	0,0000000	0,0000000	0,0000000	1,0000000	1,0000000
13	Mleko 2%	g	20,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	20,0000000
14	Śmietana 18%	g	0,0000000	10,0000000	0,0000000	0,0000000	10,0000000
15	twaróg	g	50,0000000	0,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
16	Bulka wyborowa - bagietka	g	0,0000000	15,0000000	0,0000000	0,0000000	15,0000000
17	Chleb zwykły	g	100,0000000	0,0000000	100,0000000	0,0000000	200,0000000
18	Masło roślinne 500g	g	10,0000000	5,0000000	10,0000000	0,0000000	25,0000000
19	Marchew	g	0,0000000	50,0000000	0,0000000	0,0000000	50,0000000
20	Natka pietruszki	g	0,0000000	0,0100000	0,0000000	0,0000000	0,0100000

**Oznaczenia  
alergenów:**

- 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,