

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-23 poniedziałek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) paszтет pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g sałatka makaronowa 100g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ) kasza	<b>Energia [kcal]</b> 2493,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Witamina C [mg]</b> 81,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>Procent energii z białka [%]</b> 20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,5
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) paszтет pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g sałatka makaronowa 100g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ) kasza	<b>Energia [kcal]</b> 2637 <b>Białko ogółem [g]</b> 107 <b>Witamina C [mg]</b> 78,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 416,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,7 <b>Procent energii z białka [%]</b> 19,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 250g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g sałatka makaronowa 100g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ)	<b>Energia [kcal]</b> 2351,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,7 <b>Witamina C [mg]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22 <b>Procent energii z białka [%]</b> 19,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-10-23 poniedziałek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek paszтет pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kapusta biała gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g wędlina 30g sałatka makaronowa 150g (SEL, GOR)	<b>Energia [kcal] 2 628,1</b> <b>Białko ogółem [g] 136,9</b> <b>Witamina C [mg] 148,9</b> <b>Tłuszcz [g] 97,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 26,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek paszтет pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kapusta biała gotowana 100g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) ser żółty 50g (MLE) herbata b/c 250ml pomidor 50g wędlina 30g sałatka makaronowa 150g (SEL, GOR)	<b>Energia [kcal] 2 921,8</b> <b>Białko ogółem [g] 145,6</b> <b>Witamina C [mg] 140,4</b> <b>Tłuszcz [g] 101,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 390,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 27,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-24 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) pieczywo zwykłe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) ser topiony 50g ( <i>MLE</i> ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) kotlet mielony 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</i> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 315,9</b> <b>Białko ogółem [g] 89,9</b> <b>Witamina C [mg] 98,9</b> <b>Tłuszcz [g] 84,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 15,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7</b>
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) bułka grahamka 40g ( <i>GLU, JAJ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) ser topiony 50g ( <i>MLE</i> ) owoc 1sztuka pieczywo razowe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) kotlet mielony 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</i> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 328,7</b> <b>Białko ogółem [g] 89,6</b> <b>Witamina C [mg] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 82,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 15,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2</b>
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) dżem 50g ( <i>S02</i> ) bułka maślana 70g ( <i>MLE, GLU, JAJ, SEZ</i> ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) sałata - dodatek wędlina lux 50g	<b>Energia [kcal] 2 373,9</b> <b>Białko ogółem [g] 82,6</b> <b>Witamina C [mg] 104,1</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 384,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22</b> <b>Procent energii z białka [%] 14,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-01 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-10-24 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) twarożek biały 50g ( <b>MLE</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g buraki 120g ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml sałatka jarzynowa 150g wędlina lux 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 375,5</b> <b>Białko ogółem [g] 100,8</b> <b>Witamina C [mg] 109,9</b> <b>Tłuszcz [g] 77,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 17,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) twarożek biały 50g ( <b>MLE</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) buraki 150g surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) sałatka jarzynowa 150g herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 539,1</b> <b>Białko ogółem [g] 109,2</b> <b>Witamina C [mg] 110,5</b> <b>Tłuszcz [g] 71,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 413,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 17,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8</b>
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ogórek konserwowy 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kluski z mięsem z masełkiem 300g ( <b>SEL</b> ) kapusta kiszona gotowana 120g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2 400,7</b> <b>Białko ogółem [g] 83,9</b> <b>Witamina C [mg] 86</b> <b>Tłuszcz [g] 100,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 13</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-10-25 środa	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek konserwowy 50g pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kluski z mięsem z masełkiem 300g ( <b>SEL</b> ) kapusta kiszona gotowana 120g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2413,5</b> <b>Białko ogółem [g] 83,6</b> <b>Witamina C [mg] 83,5</b> <b>Tłuszcz [g] 98,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 12,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1</b>
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami kukurudzianymi 300ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kluski z mięsem z masełkiem 300g ( <b>SEL</b> ) sałata z sosem vinegrette 120g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wedlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2208,3</b> <b>Białko ogółem [g] 86,5</b> <b>Witamina C [mg] 83,4</b> <b>Tłuszcz [g] 89,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 15,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5</b>
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek konserwowy 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kluski z mięsem z masełkiem 300g ( <b>SEL</b> ) kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z sosem vinegrette 120g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	ciastka 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wedlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Energia [kcal] 2640,6</b> <b>Białko ogółem [g] 110,3</b> <b>Witamina C [mg] 113,8</b> <b>Tłuszcz [g] 128,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>Procent energii z białka [%] 15,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-01 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-10-25 środa	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek konserwowy 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kluski z mięsem z masełkiem 300g ( <b>SEL</b> ) kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z sosem vinegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	ciastka 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) herbata b/c 250ml ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Energia [kcal] 2752,5</b> <b>Białko ogółem [g] 116,7</b> <b>Witamina C [mg] 113,8</b> <b>Tłuszcz [g] 121,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>Procent energii z białka [%] 15,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,8</b>
		2023-10-26 czwartek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta śledziowa 60g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2261,5</b> <b>Białko ogółem [g] 106,9</b> <b>Witamina C [mg] 79,4</b> <b>Tłuszcz [g] 68,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 20,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6</b>
			Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta śledziowa 60g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2028,8</b> <b>Białko ogółem [g] 109,9</b> <b>Witamina C [mg] 77</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 36</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-10-26 czwartek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko gotowane 1szt surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIE, GOR) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2180,3</b> <b>Białko ogółem [g] 103,8</b> <b>Witamina C [mg] 89,9</b> <b>Tłuszcz [g] 68,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,2</b> <b>Procent energii z białka [%] 20,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3</b>
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) hummus 50g (GOR, SEZ, ŁUB) ogórek kiszony 50g pomidor 30g wędlina 30g (SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z kapusty białej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) sałata - dodatek ser żółty 50g (MLE)	<b>Energia [kcal] 2175,1</b> <b>Białko ogółem [g] 107,7</b> <b>Witamina C [mg] 180,8</b> <b>Tłuszcz [g] 87,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 21,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6</b>
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) hummus 50g (GOR, SEZ, ŁUB) ogórek zielony 50g wędlina 30g (SEL, GOR) pomidor 30g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z kapusty białej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2429,2</b> <b>Białko ogółem [g] 116,1</b> <b>Witamina C [mg] 197,5</b> <b>Tłuszcz [g] 90,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,7</b> <b>Procent energii z białka [%] 22</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-01 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-10-27 piątek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) owoc 1 sztuka bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 100g ( <b>SEL, GOR</b> )	<b>Energia [kcal] 2554,8</b> <b>Białko ogółem [g] 97,8</b> <b>Witamina C [mg] 110,6</b> <b>Tłuszcz [g] 62,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 429,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 14,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3</b>
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) owoc 1 sztuka bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 100g ( <b>SEL, GOR</b> )	<b>Energia [kcal] 2237</b> <b>Białko ogółem [g] 89,8</b> <b>Witamina C [mg] 108,1</b> <b>Tłuszcz [g] 58</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 375,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 16,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7</b>



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-27 piątek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta z pomidorami i bazylią 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) owoc 1 sztuka bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 80g ( <b>SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ</b> ) brokuły 120g ziemniaki 250g sos koperkowy 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 100g ( <b>SEL, GOR</b> )	<b>Energia [kcal] 2326</b> <b>Białko ogółem [g] 101,5</b> <b>Witamina C [mg] 157,1</b> <b>Tłuszcz [g] 52</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 383,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 16,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8</b>
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) owoc 1 sztuka wędlina lux 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z kapusty kiszanej 150g brokuły 120g ziemniaki 250g	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 150g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal] 2695,3</b> <b>Białko ogółem [g] 128,1</b> <b>Witamina C [mg] 235,8</b> <b>Tłuszcz [g] 71,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 425,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,7</b> <b>Procent energii z białka [%] 25,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-27 piątek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) owoc 1 sztuka sałata - dodatek wędlina lux 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z kapusty kiszanej 150g Brokuły 150g ziemniaki 250g	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) sałatka z kaszą jaglaną 150g ( <b>GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ</b> ) herbata b/c 250ml jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) sałata - dodatek ogórek kiszony 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal] 2790,9</b> <b>Białko ogółem [g] 128,4</b> <b>Witamina C [mg] 239,1</b> <b>Tłuszcz [g] 72</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 447,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 19,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2</b>
2023-10-28 sobota	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z ogórka kiszanego 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2425,7</b> <b>Białko ogółem [g] 88,8</b> <b>Witamina C [mg] 44,8</b> <b>Tłuszcz [g] 84,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 362,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>Procent energii z białka [%] 14,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-28 sobota	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2094,6</b> <b>Białko ogółem [g] 78,9</b> <b>Witamina C [mg] 42,3</b> <b>Tłuszcz [g] 80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 14,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9</b>
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) marchewka gotowana 120g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2168,5</b> <b>Białko ogółem [g] 83,9</b> <b>Witamina C [mg] 43,4</b> <b>Tłuszcz [g] 65,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 15,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1</b>
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek twarożek biały 30g ( <b>MLE</b> ) papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) marchewka gotowana 120g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	sok warzywny 1szk	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) wędlina 30g pomidor 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) herbata gorzka 250ml pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2514</b> <b>Białko ogółem [g] 99,8</b> <b>Witamina C [mg] 110,5</b> <b>Tłuszcz [g] 90,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 376,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43</b> <b>Procent energii z białka [%] 17,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-01 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-28 sobota	Knurow	Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek twarożek biały 30g ( <b>MLE</b> ) papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 30g pomidor 30g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal] 2 645,2</b> <b>Białko ogółem [g] 105,2</b> <b>Witamina C [mg] 75,6</b> <b>Tłuszcz [g] 83,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 422,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,2</b> <b>Procent energii z białka [%] 17,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9</b>
2023-10-29 niedziela	Podstawowa	Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek ketchup ( <b>GLU, GOR, ŁUB</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ</b> ) papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> )	<b>Energia [kcal] 2 315,9</b> <b>Białko ogółem [g] 75,1</b> <b>Witamina C [mg] 182,6</b> <b>Tłuszcz [g] 80,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>Procent energii z białka [%] 11,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-29 niedziela	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> , <b>ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWŁ</b> , <b>MWP</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ) ketchup ( <b>GLU</b> , <b>GOR</b> , <b>ŁUB</b> ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>ŻYT</b> )		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> , <b>ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , <b>SEZ</b> ) papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> )	<b>Energia [kcal] 2 019,2</b> <b>Białko ogółem [g] 66</b> <b>Witamina C [mg] 180,1</b> <b>Tłuszcz [g] 76,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 11,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1</b>
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWŁ</b> , <b>MWP</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ) ketchup ( <b>GLU</b> , <b>GOR</b> , <b>ŁUB</b> ) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>ŻYT</b> )		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) roladka drobiowa w jarzynach 100g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) sałata z sosem vinegrette 120g ( <b>GLU</b> , <b>OZI</b> , <b>OAR</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta z białek z koperkiem 50g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2 270,2</b> <b>Białko ogółem [g] 92,4</b> <b>Witamina C [mg] 110,3</b> <b>Tłuszcz [g] 79,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 14,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-10-29 niedziela	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g ketchup ( <b>GLU, GOR, ŁUB</b> ) sałatka jarzynowa 100g musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	serek homogenizowany 1 szt	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z sosem vinegrette 120g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 30g papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ) sałata - dodatek pasta jajeczna 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal] 2 673,8</b> <b>Białko ogółem [g] 115,4</b> <b>Witamina C [mg] 213,5</b> <b>Tłuszcz [g] 101,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 16,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g ketchup ( <b>GLU, GOR, ŁUB</b> ) musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	serek homogenizowany 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kompot 250ml kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z sosem vinegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ</b> ) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 595,9</b> <b>Białko ogółem [g] 115,1</b> <b>Witamina C [mg] 206,6</b> <b>Tłuszcz [g] 93</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 359,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b> <b>Procent energii z białka [%] 16,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-01 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek małosolny 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gołabek bez zawijania z sosem pomidorowy m 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2496,8</b> <b>Białko ogółem [g] 100,2</b> <b>Witamina C [mg] 188,4</b> <b>Tłuszcz [g] 67,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 403,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31</b> <b>Procent energii z białka [%] 23,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7</b>
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek małosolny 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gołabek bez zawijania z sosem pomidorowy m 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2165,7</b> <b>Białko ogółem [g] 90,3</b> <b>Witamina C [mg] 185,9</b> <b>Tłuszcz [g] 63,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 25,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8</b>
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gołabek bez zawijania z sosem pomidorowy m 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2248,7</b> <b>Białko ogółem [g] 96,5</b> <b>Witamina C [mg] 187,6</b> <b>Tłuszcz [g] 54,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 25,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-01 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek wędlina 30g ( <b>SEL, GOR</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) gołąbek bez zawijania z sosem pomidorowy m 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek pasta śledziowa 60g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) pomidor 30g	<b>Energia [kcal] 2 602,8</b> <b>Białko ogółem [g] 137,6</b> <b>Witamina C [mg] 183,8</b> <b>Tłuszcz [g] 72,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 384,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b> <b>Procent energii z białka [%] 29,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek wędlina 30g ( <b>SEL, GOR</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) gołąbek bez zawijania z sosem pomidorowy m 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) herbata b/c 250ml sałata - dodatek pasta śledziowa 60g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) pomidor 30g	<b>Energia [kcal] 2 756,1</b> <b>Białko ogółem [g] 145,6</b> <b>Witamina C [mg] 183,8</b> <b>Tłuszcz [g] 65,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 435,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,7</b> <b>Procent energii z białka [%] 28,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5</b>



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-31 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kiełbasa pieczona 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Panszkrout 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta a'la tatziki 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2305,4</b> <b>Białko ogółem [g] 98,2</b> <b>Witamina C [mg] 75,6</b> <b>Tłuszcz [g] 79,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 20,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1</b>
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kiełbasa pieczona z cebulką 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Panszkrout 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta a'la tatziki 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2240,2</b> <b>Białko ogółem [g] 103,1</b> <b>Witamina C [mg] 87,1</b> <b>Tłuszcz [g] 91,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 41</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7</b>
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pulpet gotowany 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) buraki 120g ziemniaki 250g sos śmietanowo - ziołowy 100ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2403,9</b> <b>Białko ogółem [g] 114,4</b> <b>Witamina C [mg] 96,1</b> <b>Tłuszcz [g] 75,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 354,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,2</b> <b>Procent energii z białka [%] 18,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-10-31 wtorek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pulpet gotowany 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) buraki 150g kapusta kiszona gotowana 120g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g sos śmietanowo - zielony 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml pasta a'la tzatziki 60g ( <b>MLE</b> ) papryka świeża 50g wędlina 30g ( <b>SEL, GOR</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal] 2707,2</b> <b>Białko ogółem [g] 113</b> <b>Witamina C [mg] 231,2</b> <b>Tłuszcz [g] 78,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 427,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 23,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pulpet gotowany 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) buraki 150g kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g sos śmietanowo - zielony 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) pasta a'la tzatziki 60g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml papryka świeża 50g wędlina 30g ( <b>SEL, GOR</b> )	<b>Energia [kcal] 2495,8</b> <b>Białko ogółem [g] 109,4</b> <b>Witamina C [mg] 217,8</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 395,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 17,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4</b>

### **Oznaczenia alergenów:**

MLE	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
MWŁ	- Mięso wołowe,
MWP	- Mięso wieprzowe,
OZI	- Orzechy ziemne,
OAR	- Orzechy archaidowe,
OWŁ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
SO2	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
STR	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,