

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 294,1 Energia [kJ] 4 892,3 Białko ogółem [g] 64,7 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 220,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 234,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 180,9 Potas [mg] 3 116,9 Wapń [mg] 870,3 Fosfor [mg] 1 110 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 959,8 Popiół [g] 11,7
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 306,9 Energia [kJ] 5 509,2 Białko ogółem [g] 51,1 białko zwierzęce [g] 40,3 białko roślinne [g] 203,5 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 283,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 496,7 Potas [mg] 3 166,8 Wapń [mg] 597,6 Fosfor [mg] 1 080,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 30,4 Woda [g] 892,5 Popiół [g] 12,3

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) sałata - dodatek wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2 373,9 Energia [kJ] 6 971,7 Białko ogółem [g] 69,9 białko zwierzęce [g] 43,1 białko roślinne [g] 159,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 577,1 Potas [mg] 3 744,2 Wapń [mg] 734,9 Fosfor [mg] 1 093,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 77,4 Woda [g] 1 158,6 Popiół [g] 13,9
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) twarożek biały 50g (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) dżem 50g (S02)	maślanka 1szt (MLE)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) buraki 120g ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka jarzynowa 150g wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 689,6 Energia [kJ] 7 321,1 Białko ogółem [g] 53,4 białko zwierzęce [g] 38,8 białko roślinne [g] 161,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 459,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 1 614,5 Potas [mg] 3 863,9 Wapń [mg] 518,4 Fosfor [mg] 856,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Woda [g] 1 103,9 Popiół [g] 13,8

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna		zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) twarożek biały 50g (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 150g marchewka z groszkiem 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) sałatka jarzynowa 150g herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 883,7 Energia [kJ] 8 345,3 Białko ogółem [g] 84,5 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 170,3 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 430,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 742,5 Potas [mg] 4 080,2 Wapń [mg] 810 Fosfor [mg] 1 324 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 70,2 Woda [g] 1 286,5 Popiół [g] 15,9
			zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) ser żółty 50g (MLE) masło 15g (MLE) ogórek konserwowy 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z masłem 300g (SEL) kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 456,3 Energia [kJ] 2 891,9 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 88,9 białko roślinne [g] 288,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 1 110,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Sód [mg] 7 09,8 Potas [mg] 682,6 Wapń [mg] 760,9 Fosfor [mg] 692,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,8 suma cukrów prostych [g] 22,5 Woda [g] 380,6 Popiół [g] 5,2	

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-22 środa	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek konserwowy 50g pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g	Energia [kcal] 2469,1 Energia [kJ] 3382,3 Białko ogółem [g] 87,3 białko zwierzęce [g] 79 białko roślinne [g] 285,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 135,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 1338,3 Potas [mg] 808,9 Wapń [mg] 529,6 Fosfor [mg] 673,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 8,1 Woda [g] 310,4 Popiół [g] 8,5
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami kukurudzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) sałata z sosem vinegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2208,3 Energia [kJ] 4895,1 Białko ogółem [g] 66,6 białko zwierzęce [g] 51,9 białko roślinne [g] 182,5 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 236,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 636,1 Potas [mg] 2468,5 Wapń [mg] 343,9 Fosfor [mg] 666,5 Błonnik pokarmowy [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 24,5 Woda [g] 471,1 Popiół [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-22 środa	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) ogórek konserwowy 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g (MLE)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z sosem vinegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	ciastka 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ)	Energia [kcal] 2 696,2 Energia [kJ] 3 849,9 Białko ogółem [g] 136,3 białko zwierzęce [g] 108,8 białko roślinne [g] 247 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 334,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,2 Sód [mg] 1 424,1 Potas [mg] 814,2 Wapń [mg] 949,8 Fosfor [mg] 997,9 Błonnik pokarmowy [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 19,8 Woda [g] 438,5 Popiół [g] 7,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) ogórek konserwowy 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g (MLE)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z sosem vinegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	ciastka 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ)	Energia [kcal] 2 808,1 Energia [kJ] 3 761,6 Białko ogółem [g] 148,4 białko zwierzęce [g] 121 białko roślinne [g] 288,7 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 238,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53 Sód [mg] 1 846,3 Potas [mg] 1 031,3 Wapń [mg] 952,4 Fosfor [mg] 1 132,3 Błonnik pokarmowy [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 19,7 Woda [g] 482,4 Popiół [g] 9,2

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-23 czwartek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE , GLU , ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU , JAJ , SEZ , ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL , GOR) ogórek kiszony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU , SEL , SOJ , GOR , SEZ) udko pieczone 1szt (GLU , SEL , GOR , SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		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) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 261,5 Energia [kJ] 4 322,5 Białko ogółem [g] 46,1 białko zwierzęce [g] 61,1 białko roślinne [g] 195,6 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 282 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 599,2 Potas [mg] 3 275,3 Wapń [mg] 684,4 Fosfor [mg] 895,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 35,4 Woda [g] 1 027,2 Popiół [g] 11,9
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE , GLU , ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU , JAJ , SEZ , ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL , GOR) ogórek kiszony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU , SEL , SOJ , GOR , SEZ) udko pieczone 1szt (GLU , SEL , GOR , SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		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) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 028,8 Energia [kJ] 3 805,8 Białko ogółem [g] 37 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 141,5 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 336,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 486,4 Potas [mg] 2 922,1 Wapń [mg] 384,9 Fosfor [mg] 680,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 23,3 Woda [g] 806 Popiół [g] 10,1

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-23 czwartek	Łatwostrawna Knurów	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	Energia [kcal] 2180,3 Energia [kJ] 4422,6 Białko ogółem [g] 46,4 białko zwierzęce [g] 60,9 białko roślinne [g] 166,6 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 304,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 1 251,8 Potas [mg] 3 370 Wapń [mg] 680,7 Fosfor [mg] 893,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 1 031,4 Popiół [g] 11,1
	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) 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)	Energia [kcal] 2175,1 Energia [kJ] 5 606 Białko ogółem [g] 119,4 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 124,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 301 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 3 645,5 Potas [mg] 3 530,8 Wapń [mg] 888,3 Fosfor [mg] 1 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 31,3 Woda [g] 1 085,1 Popiół [g] 17,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-23 czwartek	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	Energia [kcal] 2429,2 Energia [kJ] 6127,2 Białko ogółem [g] 134,6 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 135 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 480,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3470,5 Potas [mg] 3614,7 Wapń [mg] 904,3 Fosfor [mg] 1190,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 33,7 Woda [g] 1084,5 Popiół [g] 18,2
		Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) owoc 1sztuka bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 100g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2610 Energia [kJ] 4444,1 Białko ogółem [g] 75,2 białko zwierzęce [g] 45 białko roślinne [g] 287,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 898,4 Potas [mg] 2726,9 Wapń [mg] 640,3 Fosfor [mg] 783,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 32 Woda [g] 795,7 Popiół [g] 9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-24 piątek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) owoc 1 sztuka bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 100g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 278,9 Energia [kJ] 5 141,2 Białko ogółem [g] 63 białko zwierzęce [g] 37,7 białko roślinne [g] 199,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 343,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 018,9 Potas [mg] 2 890,2 Wapń [mg] 382,5 Fosfor [mg] 791,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 23 Woda [g] 794,7 Popiół [g] 11,3
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) owoc 1 sztuka bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 80g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) brokuły 120g ziemniaki 250g sos koperkowy 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 100g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 381,2 Energia [kJ] 5 641,5 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 36,2 białko roślinne [g] 193,7 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 462 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 957,7 Potas [mg] 3 145,5 Wapń [mg] 675,5 Fosfor [mg] 917,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 42,9 Woda [g] 1 001,5 Popiół [g] 11,6

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-24 piątek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) twaróg z koperkiem 60g (MLE) owoc 1sztuka wędlina lux 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 150g brokuły 120g ziemniaki 250g	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 150g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2746 Energia [kJ] 5768,2 Białko ogółem [g] 77,5 białko zwierzęce [g] 47,2 białko roślinne [g] 213,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 613,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 1750,9 Potas [mg] 3581,3 Wapń [mg] 453,4 Fosfor [mg] 956,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 30,6 Woda [g] 1004,1 Popiół [g] 13,6
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) twaróg z koperkiem 60g (MLE) owoc 1sztuka sałata - dodatek wędlina lux 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 150g Brokuły 150g ziemniaki 250g	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) sałatka z kaszą jaglaną 150g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ) herbata b/c 250ml jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek ogórek kiszony 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2901,8 Energia [kJ] 4724,6 Białko ogółem [g] 138 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 298,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 458 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1474,1 Potas [mg] 1899,5 Wapń [mg] 488,4 Fosfor [mg] 932 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 33,6 Woda [g] 767,7 Popiół [g] 10

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-25 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 425,7 Energia [kJ] 3 924,1 Białko ogółem [g] 58,9 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 279,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 158,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 905,5 Potas [mg] 1 063,3 Wapń [mg] 819,2 Fosfor [mg] 904,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 542,8 Popiół [g] 6,2
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 094,6 Energia [kJ] 2 903,9 Białko ogółem [g] 46,9 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 235 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 172,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 546,2 Potas [mg] 790,6 Wapń [mg] 343,5 Fosfor [mg] 489,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 20,1 Woda [g] 312,8 Popiół [g] 4,3

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-25 sobota	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2168,5 Energia [kJ] 3757,6 Białko ogółem [g] 48,7 białko zwierzęce [g] 40,7 białko roślinne [g] 243,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 175,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 597,8 Potas [mg] 1426,5 Wapń [mg] 685,1 Fosfor [mg] 666,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 37,7 Woda [g] 639 Popiół [g] 5,7
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina lux 50g sałata - dodatek twarożek biały 30g (MLE) papryka konserwowa 30g (S02) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) wędlina 30g pomidor 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) herbata gorzka 250ml pomidor 50g	Energia [kcal] 2514 Energia [kJ] 5045,5 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 237 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 333,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1421,7 Potas [mg] 1413,6 Wapń [mg] 590,5 Fosfor [mg] 1065,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 28,8 Woda [g] 571,8 Popiół [g] 9

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-25 sobota	Knurow	Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina lux 50g sałata - dodatek twarożek biały 30g (MLE) papryka konserwowa 30g (S02) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) ser topiony 50g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 30g pomidor 30g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 645,2 Energia [kJ] 6 095,6 Białko ogółem [g] 97,3 białko zwierzęce [g] 56,8 białko roślinne [g] 226,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 391,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 1 939,3 Potas [mg] 1 755,1 Wapń [mg] 647,3 Fosfor [mg] 1 268 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 33,7 Woda [g] 664,9 Popiół [g] 11,7
		Podstawowa Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek ketchup (GLU, GOR, ŁUB) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02)	Energia [kcal] 2 315,9 Energia [kJ] 2 384,7 Białko ogółem [g] 183,9 białko zwierzęce [g] 58,5 białko roślinne [g] 294,3 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 167,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 489,7 Potas [mg] 510,8 Wapń [mg] 323,6 Fosfor [mg] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 18,8 Woda [g] 254,5 Popiół [g] 2,7

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-26 niedziela	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE , GLU , ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU , JAJ , SEZ , ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWŁ , MWP , SEL , GOR) ketchup (GLU , GOR , ŁUB) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU , JAJ , ŻYT)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE , GLU , SEL , SOJ , GOR , SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU , JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL , SOJ , GOR , SEZ) ziemniaki 250g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU , JAJ , SEZ , ŻYT) masło 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU , JAJ , SEL , SEZ) papryka konserwowa 50g (S02)	Energia [kcal] 2 019,2 Energia [kJ] 4 339,1 Białko ogółem [g] 135,9 białko zwierzęce [g] 52,7 białko roślinne [g] 153,6 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 245,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 085,8 Potas [mg] 2 522,2 Wapń [mg] 355,9 Fosfor [mg] 671,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 23,3 Woda [g] 612,7 Popiół [g] 9,1
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE , GLU , ŁUB) baton 120g (GLU , JAJ , SEZ) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWŁ , MWP , SEL , GOR) ketchup (GLU , GOR , ŁUB) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU , JAJ , ŻYT)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE , GLU , SEL , SOJ , GOR , SEZ) roladka drobiowa gotowana w jarzynach 100g (GLU , SEL , GOR , SEZ) sałata z sosem vinegrette 120g (GLU , OZI , OAR , SOJ , GOR , SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU , JAJ , SEZ) masło 15g (MLE) pasta z białek z koperkiem 50g (JAJ) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 270,2 Energia [kJ] 3 767,4 Białko ogółem [g] 56,7 białko zwierzęce [g] 56,7 białko roślinne [g] 189,2 Tłuszcz [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 290,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 885,6 Potas [mg] 2 509,4 Wapń [mg] 344,5 Fosfor [mg] 554,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 20,9 Woda [g] 625,5 Popiół [g] 7,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-26 niedziela	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g ketchup (GLU, GOR, ŁUB) sałatka jarzynowa 100g musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	serek homogenizowany 1 szt	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z sosem vinegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 30g papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek pasta jajeczna 70g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 673,8 Energia [kJ] 4 398,4 Białko ogółem [g] 153,8 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 202,6 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 492 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 1 380,9 Potas [mg] 2 537 Wapń [mg] 84,6 Fosfor [mg] 624 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 8,3 Woda [g] 486,9 Popiół [g] 9,5
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g ketchup (GLU, GOR, ŁUB) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	serek homogenizowany 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z sosem vinegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) pasta jajeczna 70g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 595,9 Energia [kJ] 5 334,3 Białko ogółem [g] 172,1 białko zwierzęce [g] 86,5 białko roślinne [g] 166,3 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 393,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 013,7 Potas [mg] 3 102 Wapń [mg] 394 Fosfor [mg] 1 005,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 26,8 Woda [g] 738,3 Popiół [g] 13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Podstawowa Knurów	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) gołąbek 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	Energia [kcal] 2496,8 Energia [kJ] 6086,5 Białko ogółem [g] 162,3 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 227,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 382,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 1412,1 Potas [mg] 3154,5 Wapń [mg] 1076,2 Fosfor [mg] 1182 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 38,2 Woda [g] 934 Popiół [g] 13,5
	Cukrzycowa Knurów	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) gołąbek 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	Energia [kcal] 2165,7 Energia [kJ] 6117,7 Białko ogółem [g] 168 białko zwierzęce [g] 48,8 białko roślinne [g] 180,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 339,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3309 Potas [mg] 3010,9 Wapń [mg] 830,9 Fosfor [mg] 1223,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 24,6 Woda [g] 767,3 Popiół [g] 18,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Łatwostrawna Knurów	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) gołąbek 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, MIE, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 248,7 Energia [kJ] 4 928,2 Białko ogółem [g] 156,3 białko zwierzęce [g] 45,4 białko roślinne [g] 214,5 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 355 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 326,2 Potas [mg] 3 106,2 Wapń [mg] 649,3 Fosfor [mg] 959,9 Błonnik pokarmowy [g] 11 suma cukrów prostych [g] 36,9 Woda [g] 894,2 Popiół [g] 10,8
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gołąbek bez zawijania z sosem pomidorowy m 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) pomidor 30g	Energia [kcal] 2 602,8 Energia [kJ] 6 569,3 Białko ogółem [g] 189,5 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 214,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 432,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 984,8 Potas [mg] 3 327,6 Wapń [mg] 838,2 Fosfor [mg] 1 450,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 24,6 Woda [g] 829,5 Popiół [g] 20,8

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna		zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gołąbek bez zawijania z sosem pomidorowy m 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml sałata - dodatek pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) pomidor 30g	Energia [kcal] 2 756,1 Energia [kJ] 8 348 Białko ogółem [g] 205,6 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 172,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 528,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 4 788,6 Potas [mg] 3 642,2 Wapń [mg] 873,2 Fosfor [mg] 1 694,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 28,1 Woda [g] 887,3 Popiół [g] 24
			zupa mleczna z makaronem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kielbasa pieczona 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) Panszkrout 300g	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta a'la tatziki 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 305,4 Energia [kJ] 2 483,1 Białko ogółem [g] 74,6 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 260,5 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 269,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 3 71,5 Potas [mg] 614,5 Wapń [mg] 324,9 Fosfor [mg] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 22,5 Woda [g] 290,8 Popiół [g] 2,5	
2023-11-28 wtorek	Podstawowa Knurow							

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-28 wtorek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE , GLU , ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU , JAJ , SEZ , ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU , JAJ , ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE , SEL , SOJ , GOR , SEZ) kiełbasa pieczona z cebulką 150g (SEL , SOJ , GOR , SEZ) Panszkrout 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU , JAJ , SEZ , ŻYT) masło 15g (MLE) pasta a'la tatziki 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 240,2 Energia [kJ] 3 011,9 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 203,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 347,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 549,5 Potas [mg] 758,1 Wapń [mg] 338,7 Fosfor [mg] 434,3 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 19,9 Woda [g] 312,8 Popiół [g] 4,1
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE , GLU , ŁUB) baton 120g (GLU , JAJ , SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU , JAJ , ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE , SEL , SOJ , GOR , SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU , JAJ , SEL , SOJ , GOR , SEZ , ŻYT) buraki 120g ziemniaki 250g sos śmietanowo - ziołowy 100ml (MLE , SEL , SOJ , GOR , SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU , JAJ , SEZ) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 403,9 Energia [kJ] 4 761,1 Białko ogółem [g] 53 białko zwierzęce [g] 56,2 białko roślinne [g] 198,2 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 906,2 Potas [mg] 2 874,8 Wapń [mg] 648,6 Fosfor [mg] 796 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 37 Woda [g] 847,2 Popiół [g] 9,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-28 wtorek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina lux 50g pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 150g kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g sos śmietanowo - zielony 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta a'la tzatziki 60g (MLE) papryka świeża 50g wędlina 30g (SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 707,2 Energia [kJ] 4 919,9 Białko ogółem [g] 170,8 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 279,5 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 431,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 1 733,3 Potas [mg] 1 811,8 Wapń [mg] 552,5 Fosfor [mg] 826,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 40,7 Woda [g] 621,2 Popiół [g] 10,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina lux 50g pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 150g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g sos śmietanowo - zielony 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) pasta a'la tzatziki 60g (MLE) herbata b/c 250ml papryka świeża 50g wędlina 30g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 495,8 Energia [kJ] 5 845,7 Białko ogółem [g] 74,1 białko zwierzęce [g] 46,3 białko roślinne [g] 206,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 417,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 494,8 Potas [mg] 3 852 Wapń [mg] 660,7 Fosfor [mg] 1 124,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 38,6 Woda [g] 1 150,8 Popiół [g] 18,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-29 środa	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) dżem 50g bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki duszone w sosie 200g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 120g (GLU) fasolka szparagowa 120g (STR)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g	Energia [kcal] 2 373,9 Energia [kJ] 4 121,1 Białko ogółem [g] 52,7 białko zwierzęce [g] 43,2 białko roślinne [g] 259,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 1 181,1 Potas [mg] 1 168,6 Wapń [mg] 441,2 Fosfor [mg] 460,9 Biłonnik pokarmowy [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 37,1 Woda [g] 565,9 Popiół [g] 6,7
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe w sosie 200g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 200g (GLU) fasolka szparagowa 120g (STR)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g	Energia [kcal] 1 981,2 Energia [kJ] 4 679 Białko ogółem [g] 65,3 białko zwierzęce [g] 42,7 białko roślinne [g] 157,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 261,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 207,4 Potas [mg] 1 339,3 Wapń [mg] 618,2 Fosfor [mg] 913 Biłonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 24,9 Woda [g] 581,2 Popiół [g] 8

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-29 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki duszone w sosie 200g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 200g (GLU) surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 273,7 Energia [kJ] 6 155 Białko ogółem [g] 49,5 białko zwierzęce [g] 38,3 białko roślinne [g] 158,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 309,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 897,1 Potas [mg] 2 452 Wapń [mg] 768,1 Fosfor [mg] 946,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Woda [g] 962,1 Popiół [g] 10,3
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 100g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki duszone w sosie 200g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) fasolka szparagowa 120g (STR) surówka z ogórka kiszzonego 100g kasza jęczmienna 200g (GLU)	kaszka smaki ja 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka brokułowa 150g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) paszтет pieczony 70g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 898,9 Energia [kJ] 7 339,1 Białko ogółem [g] 103,7 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 154,5 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 530,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 1 382,9 Potas [mg] 1 745,4 Wapń [mg] 503,3 Fosfor [mg] 935,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 70,7 Woda [g] 624,5 Popiół [g] 9,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-29 środa	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 100g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki duszone w sosie 200g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) fasolka szparagowa 150g (STR) surówka z ogórka kiszzonego 150g kasza jęczmienna 200g (GLU)	kaszka smaki ja 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) sałatka brokułowa 150g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata b/c 250ml paszтет pieczony 70g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2757,3 Energia [kJ] 7953,7 Białko ogółem [g] 113,6 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 140 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 493,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2403,1 Potas [mg] 2050,5 Wapń [mg] 618,3 Fosfor [mg] 1156,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 81,5 Woda [g] 855,5 Popiół [g] 13,2
		zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty pekińskiej 120g (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) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2210,6 Energia [kJ] 4515,2 Białko ogółem [g] 46,1 białko zwierzęce [g] 51,4 białko roślinne [g] 196,6 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 302,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2658,4 Potas [mg] 2873,7 Wapń [mg] 474,4 Fosfor [mg] 812,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 28,1 Woda [g] 835,1 Popiół [g] 16,7
2023-11-30 czwartek	Podstawowa Knurow						

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-30 czwartek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty pekińskiej 120g (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) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2174,7 Energia [kJ] 3035,2 Białko ogółem [g] 29,7 białko zwierzęce [g] 59,7 białko roślinne [g] 170,9 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 412,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2480,2 Potas [mg] 2268,8 Wapń [mg] 143,7 Fosfor [mg] 468,6 Błonnik pokarmowy [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 9,8 Woda [g] 536,4 Popiół [g] 12,7
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka gotowane 1 szt surówka z kapusty pekińskiej 120g (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) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2098,6 Energia [kJ] 4090,5 Białko ogółem [g] 34,8 białko zwierzęce [g] 46,6 białko roślinne [g] 155,4 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 396,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 822,6 Potas [mg] 2765,1 Wapń [mg] 427,6 Fosfor [mg] 644,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 26,8 Woda [g] 799,3 Popiół [g] 11,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-30 czwartek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g sałata wędlina lux 50g papryka konserwowa 50g (S02)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) Brokuły 150g surówka z kapusty pekińskiej 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 sałatka makaronowa 150g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2275 Energia [kJ] 5811,5 Białko ogółem [g] 140,8 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 136,8 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 455,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3431,9 Potas [mg] 3285,3 Wapń [mg] 891,3 Fosfor [mg] 1109,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 29,7 Woda [g] 1041,5 Popiół [g] 20,3
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g sałata wędlina lux 50g papryka konserwowa 50g (S02)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) Brokuły 150g Surówka z kapusty pekińskiej 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) sałata makaronowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2904,6 Energia [kJ] 7450,5 Białko ogółem [g] 88,6 białko zwierzęce [g] 87,1 białko roślinne [g] 182,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 436,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3784,5 Potas [mg] 4060,3 Wapń [mg] 1048,9 Fosfor [mg] 1535,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 43,1 Woda [g] 1276,9 Popiół [g] 23,8

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,